

ماری و دارت محت کا طب قدیم کے ساتھ نٹر وج سے چوسلوک ہا ہی وہ سب کو معلوم ہو۔ اس کی نظریس شاید ایلونیسی کے علاوہ کوئی و در رانظام طب اپنا وجود ہی بنیں رکھتا۔ یہی وج ہو کمہ پاکستان کے مسائل محت کو مل کے خیر طب باشرتی کی خدمات کو قابل اعتما نہیں مجھ آئی اور اب جبکے مکونت طبق اصلاحت کمیشن قام کم کیا تو اس کے مرس آف ریفرنس میں مجی طب شرقی کوشاں جہیں کمی آئیا۔ بھا ہے عمرم وزام حت کا کہنا ہوکے کومت صرف ایک طب کی مرکبی کرسکتی ہوا ور واقعی حکومت صرف ایلوم ہی کی مرمون کی مرب کی کرست کر درا تھا لیکہ:

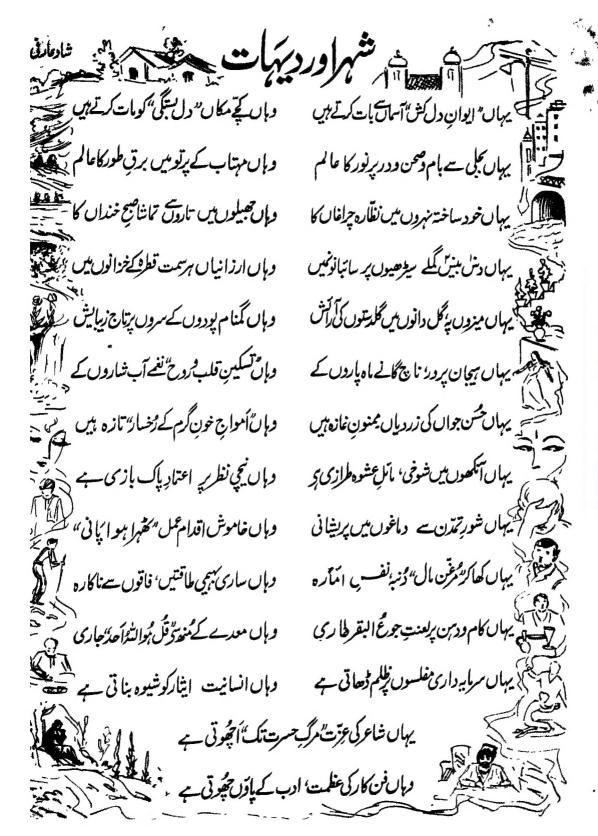
(۱) ملک پس فحاکورس کی مخت قلت بی ود) و اگرس ادور گران ادر کمیاب بین دس، و اکثری ادور جوام کی اکثر بهت کے مرابے کے موافق نہیں آئیں دس، زوب اولرکی قلت ہی وہ) و اکٹریس کی شایا رفیسیوں جوام پر واشت نہیں کو پیکھتے۔ اور حکومت سے طیب او تانی کی مربریت سے بالکلیہ ماقت استحالات ہو جود مکیہ ،

		See. 2	LOF.	1
72.		ايدير		, ,
*	<i>ا</i> لنفي	الم الم الم	上》	
C	100	בן ששלצט	100	0.0
6	شماد ۴	فرور کی ست ندو	19.4	6
0	ı		ولنىطب	
	۲	ونظم	نهراور ديبات	3
	۳		صع وشفا	·
Day Mil	~	بن اعلام کم وسائل		
But 188	4		وات کمی	
W. K. O	H	ت يارجمت	ویک بین ۔ زح	<i>i</i> [
	1944	فرواكس بون جابي	JUEL.	1
111	10	sut	م بخولت کیوں	7
11/188	14	t	بيئكو وتوديعها	
Arriva	19		إثاثهر	1
11.11	Hm	مغاظت يبجي	فأوبعورتى ك	
	70		بارىزيان	4
1	74		لاية ديتر،	
	۳.		تشئ ورزشيس	
	1"1		وال دجاب	
11.0	20		التع كما يسالى	
	ma		يهيس زانهان	100
dilide	Pri		بعذيان كمياكبت	
	سامها	ع علاج	ماني ڪرزهر	

نالندون باری ایاماد: کان

المستعقق والمنافرة والموادي الكري المنافرة المناوات المعدد فالدخار بالمؤلق المنافرة

بي ان پر توج كيے -



## وصحت وشفا

طب رُوحان

والرول الذي ايم له بي اله الكالى الدين المروز الم الله والمادمة الديرة الما الله والله والله والمادة الاحياء في الله والله والمادة الاحياء

روحانی زندگی کایدیک بجیب دار کوکه خیرس زیادتی شکروپاس سے بواکرتی ہے۔ قرآن کیم نے اس قانون گی کوان مختصرالغاظیں بیش کیلہے: لَبُنْ شَکَوتُمْ اَلِّانِیْن تُکَمُّمُ مِین اَگرتم شکر کروتو ہم تمہاری نعتوں میں قطعًا اضا ذکر می گے اِشکر کے عوض ازیا دنیمت قطعی دبلا تخلف ہے نعمت کی مثال ایک وشی جاند سے دی گئ ہے۔ اس کوشکری کی زنچروں میں با نع کر دکھا جاسکتا ہے:

بازنعت چىست دخى دا صيداز قيديث كركن ادرا

اس دازکوجانے وارصولِ صحت کے نیے بھی شکری کوایک کال اور بے خطائسی کی طرح استعال کرتے ہیں۔ وہ یہ جانتے ہیں کہ ہم محض اپنی کوششوں سے شفایا بہ نہیں ہوسکتے۔ باعث حیات ہی ہمیں شفائج ش سکتا ہی باس سلسلہ ہیں ہم اپنا ذکر حین اگر ا بہتر ہوا دہ جس تدریثا فی مطلق کی حمد فرتا ہیں مصروف رہیں اتنا ہی اچھا ہو وہ جانتے ہیں کر شفایا بی کے لیم مقصود و دشفائہ و بلکہ میاروں کی یافت ہو:

کی یافت ہو:

گرسر بردو فدائے بایت دست از تونی کنم جدامن جروصل توام حرام بادا حاجت کرنخوامم انفدامن

مبدارحیات کے شکروپاس اوراسی کی ذات کی طرف توج و خیال کے نگائے دکھنے سیم اپنے نفس کے ننگ و اریک زندان توکو کا ر ابدیت کی کشادہ فضا وَں میں پہنچ جاتے ہیں۔ ہم لپنے شعور کے اختلال ، خلخل اورفت فسا وسنے کل کراس نقط دسلی تک ہنچ جاتے ہیں جو کوئ وراحت ، طانیت وسکنیت جمعت وشفا کا مرکز ہے۔ اسی نقط نورسے شفا کی ضیایا شی ہوتی ہجادداسی کی تجتی ہما مدوں ہیماریوں اور ڈیکھوں کا کامل علاج ہے۔ ایس تک پہنچ اسی و تت مکن ہے، جب ہم اپنے نفس کو فراموش کرجائیں اور عین تجرید کی حالت میں محویا ر جوجائیں اور رودی کے ساتھ چیخ اٹھیں : '

دلم ازبادهٔ جبارست دمست ننم از صحبت دلدار شدمست دمن تنها ازین میخ ایستم ازین می بیمومن بسیار شدمست

شفائجنی ادی عل نہیں جوخارج سے ہم پرطاری ہوتا ہے، بلکہ یٹعورٹیں ایک انقلاب کانام ہے ہیں شعور کے اس انقلاب ہی کی خورت ہے۔ ہیں یہ جاننا ہے کہ حدوث کر کچے وقت اس نوا خورت ہے۔ ہیں یہ جاننا ہے کہ حدوث کر کچے وقت اس نوا کی طرف ہے جہیں یہ جاننا ہے کہ حدوث کی طرف اپنے تمام منقائص کی طرف اوراس کمال کے تصور میں ہم ایک تام منقائص کی طرف اوران کی کو اس باخ کی طرف سرمیز وشاداب معظر وزیکس بناسکتے ہیں ، جوا یکٹی شور عظیم شہر کے درمیان واقع ہے اورخوداس شہر کے شورونسا و، اضطراب واختلال سے محفوظ ہے:

گردرروتن روی مهیانا رست وردر رو دل روی بشت دارست وردر رو بال روی بشت دارست و دود رو بال روی بشت دارست و دود رو بال روی اے بال بدی

له يم اس الله عمركية بن بحاسباركايداكية والاب اس الله الشركات بن بونندو كورد عماكرتاب-



عرب میں شفا فانوں علی اداروں اور با قاعد علی اعداد کو دسائل کا آفاذ مصفح میں ہو بچا تھا یہ زیاد ولید بن جدالملک کی حکومت کا تھا تہذیہ مختل کی ترق کے ساتھ علی الداکے دسائل باقاعدہ ہوتے کئے بہروں کی صفائی اور ختلان محت کی طوب بھی توج کی گئے، لیکن افسوس ہے کریسب باتیں تاریخ بین بین مشین تا ہم ایسے اشارات فرور طبتے ہیں جن سے مفید نتا تج حاصل کیے جاسکتے ہیں، جہاں تک دیبات ہیں طبتی اعداد کا تعلق ہے یہ کہنے میں نا لی نہیں جا اب یہ اس زمان میں دیبات کے باشندوں کو وہ ہوتیں ماصل نہ تعییں جواب یس میں، برف برف برف مرکزی مفالت پر طبق ادارے قائم کیے جائے تھے گاؤں میں سے والے لوگ انحیس سے استفادہ کرنے پر محبور منتف جناں چرالف لیل جو بنا ہم روب ممالک اور خواب اس مور پر بغیاد دے تھے تھا در کے سلسلس کی ایک آب ہے جہاں ہیں عرب ممالک اور خواب اس مور پر بغیاد دے تھے تھا در اور تہذیب کے متعلق بہت می مفید بائین تاتی پر جو بی اس سے بیمی ظاہروہ اے کچو مقابات طبقی مرازے دور در از قاصل مور پر بغیاد کر میا ہما تھا اکر کرایے وقت اونٹوں پر لادکر لا یا جا تا پر جو بی اس سے بیمی ظاہروہ اے کچو مقابات طبقی مرازے دور در از قاصل مور پر بغیاد کر میا گئے ان کا اکر کرایے وقت اونٹوں پر لادکر لا یا جا تا مور پر بھر بھر بی کو بی اس کا بی مطلب جہیں کو بی اعراد کی طبلہ میں در بھر بھر بی کو بی امراد کی کھر اور در اور کو کر در دادی اہل میں مطلب جہیں کو بی اعراد کی کھر کی سے در میں کرنے کو کے سلسلس میں مور بھر بھر بی کر کو کے کھر بین کا می مطلب جہیں کو بی اعراد کی کھر کیا ہم طبلہ جہیں کو بی اعراد کی کھر کے سلسلس میں میں کو بی اعراد کرنے کی کھر کیا ہم کی مطاب جہیں کو بی اعراد کرنے کی کھر کیا ہم کی میں کو کی اعراد کی کھر کی کھر کیا ہم کو کی کے کھر کے کھر کو کی کو کی کو کی اعراد کی کھر کیا ہم کرنے کی کھر کے کھر کیا ہم کی کھر کیا ہم کی کھر کیا ہم کو کھر کیا گئے کھر کیا ہم کے کھر کے کھر کیا ہم کی کھر کی کھر کیا ہم کو کھر کیا ہم کی کھر کی کھر کیا ہم کے کھر کی کھر کی کھر کی کھر کو کھر کی کھر کھر کے کھر کی کھر کو کھر کو کھر کے کھر کھر کے کھر کھر کے کھر کھر کی کھر کے کھر کو کھر کو کھر کے کھر کھر کھر کے کھر کھر کے کھر کھر کے کھر کھر کے کھر کے کھر کے کھر کھر کے کھر کھر کے کھر کھر کے کھر کھر کھر کے کھر کھر کھر کے کھر کھر

شفاخانوں کے ذریداس مزورت کی طون پوری توج کگئی۔ دلید بن عبداللک کے عبد حکومت بیں مشھر میں ایک ایسے شفاخانہ کابت چانا ہے میں بیل بلیب اور تبات تھے اس کے بعد ملک میں اور بہت سے شفاخانے قاتم ہوئے۔

ويبات كم آبادى كوجهيشدى نظراندازكياج آلراب ايك زبانة إحبي فشى اور مارضى

مباسى مكوست سكنشروع يس جنديسا لوركا شفاخان كافى شهرت دكمت

تقاریبان کے مہتم نے زیور میں منصور خلیف بغداد کا علاج بھی بغداد بھے کرکیا تھا اور اس کے علاج سے منصور صحت یاب ہوگیا تھا۔

عباسی حکومت کے بھائیں تمام شفاخانوں میں ایونانی یافارسی فن طب کے اصول سے ملاج کیاجا استالیں برا کم کی توجہ سے آہت آہت ویک اصول ملاج کو بھی اجیست حاصل ہوگئ اس کی ابتدا یوں ہوں کہ ارون الشید اپنے شروع عرفراں روائی ہیں کسی سخت بیاری کاشکار ہوگیا اور اس کے وزری کی نے لئکا یا انک وید کو ہندوستان سے بلا ترخلیف کا علاج کرایا گئیا اور کی صحت مندی کے باعث اس طریقے ملاج کی منظمت کا اعتراف کرلیا گیا اور ان کرکھی برکی کے ذکروں میں شامل ہوئے کا موقع مل گیا ، بجروہ کھی کے ذاتی شفاخان کا انجاز جمی ہوگیا ، مانک کی وجہ سے بہت سی ویدک کما لول کے عربی میں دور میں یعداد ہونے گئیں اوراکڑویدوں کو بھی وہاں جانے کا موقع مل گیا ۔

اس وقت تمام ممالک اسلامی بین شفاخانوں کا جال بھیل چکا ہما کہ اسلامی شفاخا نہیں تھا۔ یہاں سب سے بہلے ملائے میں ایک شفاخا نہ قائم کیا گیا، اس وقت معرب احربی طولول ایمٹیت گورز کام کرد باتھا۔ معرکے اس شفاخا نہ کا اندونی انتظام نہایت

سله درائل شبل صغوعاً مله صور بنوزشان كاشهود شهرتها سنه الرا كم صفح عسّلاً المستري

کمتل تمه دونوں وقت المبارمینوں کا معائندگریے تھے ان کودواکے ساتھ غذا بھی دی جاتی تھی، جعدکے دوزخودا حدثی طولون شفاخاندکا معائندگریکے معینوں سے ان کا حال ہوجیتا تھا ، پاگلوں کے لیے مجداً گاند کمرے تھے اور ان کے عظاج برپوری توجہ کی جاتی تھی ۔

مقدربالشرکے عہدیں صیف مطابت میں اور تقہ ہوئی، چوں کاس زمانہ میں وہائی امرام سی کن یادتی ہوگی تھی اس لیے حکومت نے شفاخاتوں کے افسراعلی سنان بن ثابت بن قروکو متعدّدا حکام بھیجے اور شفاخاتوں میں بڑی اصلاحات ہوئیں بھیل خاتوں کے لیے ملیحہ طبیب مقرّر کیے گئے ۔ گشتی اور عارضی شفاخاتوں کا قیام بھی ٹل میں آیا اس قیم کے شفاخاتوں میں جواطبا تعبینات تھے وہ اس تیم کے چھوٹے تھیات کا دورہ کرتے تھے جماں شفاخاتے نہیں تھے وہ جو اردن تھم کروہ بیاروں کی لمتی مردکرتے تھے ان کے ساتھ چھوٹا سا دوا خانہ بھی رہتا تھا اسی طرح یہ لوگ تھیات اور دیہات میں مطلع کے لیے گھوٹے رہتے تھے۔

مقتدد نهان اصلامات کساته به متعدد برا بری شفافاند بی قائم کے ، جوشفا فانداس کی ماس کے نام سے منسوب تھا اس کے مصارف نبید فی برارسالان کھے اس میں باقاعدہ طبیب اور تراح دکھے گئے سے جن کومعقول تخواہ لی تھی ہیسب شفا خانے بغداد بی ہیں تھے جو باس نواں دوا قد کا دارالسلطنت تھا ، اسی سے اندازہ کیا جا اسکا برکھیے نے مقامات کو بھی نظر اندازہ کیا جو گا اور دیہات و قصبات ہیں بھی طبی املاد کے مناسب ذدائع مہیل کے جوں گے ، جیسا کرکشتی شفا فانوں سکے قام سے خال مرہے۔

عضدالدواره بهلافرال دواب بورادشاه کنام سے یادکیا گیا، اس کی سلطنت نهایت وسیمی جس می حفظان صحت کامحکر بهت ترقی بافته تما اضلاع اور قصبات میں نے شفاخا نے کھولے اور گرانے شفاخا نون کی اس نے تام اصلاح و مرمت پر لوری توج مرف کی مشاہما میں مضدالدو ایکا وہ شفاخا نہن کرتیا رجوا جوجام و طبید کی چشیت رکھتا تما اور بہت سے طبیب بطور کی ارمق رشعے ہوم کے الات می اس بر بروج رہتے تھے، نهایت قابل جراح اور بی باندھنے والے امرف حفرات کا تقر مل ہیں ایا گیا تما اس کے علاوہ نن طب کی تام لمنا ون بی دور کھنے والے

لكجرارا وربروفيستعينات تقد

چوتنی صدی تجری میں متقدوا سلامی سلطنتیں الگ الگ قاتم بھی تقیین ان سب میں دفاہ عام کے محکمات برقع تبرکی جاتی تنی مفاص طور پر بلبارت کو کائی ترتی ہوئی تنی ۔

مامدابن جهیده همی صدی بجری پی حراق وشام کاسفرکیا کا اس وقت کثرت سے شفا خلف موج دیتے بعض کا تذکرہ ابن جبیرنے لیٹ سفرنا مستہ بیں کیلہے۔

ان بیسے ایک نوریشفافائر تھا، جوڈشق میں نورالدین زنگی کے اہتام سے بنایا گیا تھا، ملآمرجریف کو کاس شفافائدیں محروفی ، اطبار اور خدام طازم ہیں منشیوں کے پاس رصطر میفیان رہتا ہے، جس بیس بیاروں کا نام اور پتہ وغیر وکیعا جا آگہ ہے، ان کے مصارون بھی نوٹ کیے جاتے ہیں اطبار صبح کے وقت مربیوں کا معاتز کرکے ان کی دوا اور فذلکے بارے بیں ہوایات دیتے ہیں تا یا ب ادویر بیاں سے امیروں اور غربیوں کو کیساں دی جاتی تھیں، وشت ہی بیں ایک اور شان دار شفاخا نہیں تھا۔

عید میں فالمینی کی سلطنت کور بادکردینے کے بدرسلطان کے الدین نے ایک تعرکومنا سب ترمیم واصلاح کے بعد شفا فائیس تبدیل کردیا تھا اولیسیب برخدام وغیروم قررکردیے تھے۔ جراح ، نیز فمدام وغیروم قررکردیے تھے۔

ملادبن جریک روایت کے مطابق قامرہ کا پر شفاخان نہایت کمس تھا ا اس پس بہت سے کمرے تھے امرکرے پس دیفیوں کے لیے بانگوں کا اتظام تھا ا جن پرصاف ستھے بہتر بچھلے گئے تھے واؤں کے کمرے الگ تھے عورتوں کے علاج کا بندوبست بھی جگدا گارتھا ان کی دیکھ کھال عورتیں ہی کہ تھیں پاگلوں کی دایش کا انتظام میں الگ تھا۔ دواساز اورفضی بھی تعینات تھے شفاخانہ کی گرانی ایک طبیب سے بہروتی اس کے احمت اور لوگ ٹوکر کی چیش سے اپنے لیے فرانیس اداکرتے تھے اورمیح وشام مریفیوں کود کی مرکبان کی دوا اورفذایس ترمیم اور تبدیلی کرتے تھے۔

ائ قیم کا ایک شفافانداسی با دشاه نے اسکندریس قائم کیا گھٹا جولوگ شفافاندیس آگرملان کرا ایسٹرد کرتے تھے ان کے لیے انگ طبیب اوار قراح مقوکردسے کئے تھے بجوان کے گھروں پرچاکراتھیں دیکھتے تھے لیکن یہ سہولت عرف مسافروں اورٹوہاں دوں کے لیے تھے وصحی تھی۔ مک مصور قلاقات نے تعت نشینی ہونے کے بعد ایک شفا خاسک تعمیر کامیلسلہ شروع کیا یہ شفاخاند ابنی شان و شوکت کے لحاظ سے شفاخاند عضد یہ کے ملاق اسلامی ممالک کے تمام شفاخانوں سے متناز تھا۔

اس شفاخاند کے لیے قلاؤن نے فالمین کے ثناہی مکانات ہیں سے
ایک محل خرد کر سرور میں شفاخاند کی بیادر کمی، شفاخاند کی تعریبی گیئارہ
میسینے موب ہوئے ، اس شفاخاندیں ہر مرض کے ملاج کا بندو بست ایک الگ
کرے میں تھا ۔ بخار آشو م جنبی ، کرزہ ، اسہال وغیرہ کے لیے جگرا گا در کا نات
مغذا میں تھا رکرے کا اتفاع کمی جگرا گا در تھا ، بیاروں کے در بر گری اس طرح
ایک کرے میں رکھے جلتے تھے املیسوں کی دج عاست آئی تھی کرمول خرتوں
کے ملاوہ شریت آنا رو فیرو مدندانہ بائی شورطل کی مقدار میں صوت ہوجائے
میٹھ میلیے

کیستنے اور مریزمنورہ یں بھی بہت سے شفاظ نے موج دتھے۔
اسلامی جمدِ مکومت ہیں ہندوستان کو بھی جی جیست سے خاص
ابتیاز حاصل رہا ، چناں چر تحقظت کے جمدِ میکومت ہیں حرف دہل ہیں نشتر شفا خانے موج دہنے اور اسے لمبیبوں کی تعداد جسرکاری المازمت سے وابستہ تھے بارہ موقع کی فیروز شاہ کا دورسلطنت بھی طب کے لیے اتنا ہی ساڈگار رہا بکداس نے شفافانوں ہیں اور اضافہ کرویا ، لودھیوں کے مہدیں بھی اس سیلسلہ ہی کوئی فرق نہیدا ہوائیہ

مندوستان پرسلانت منل کا پرجم باقاعده طور پرسی میس الهرائے، جب با پرنے بانچ یں ممل کے بعد پہاں مکومت منل کا سنگر نباکہ رکھا۔ یہ زمان فن طب کے لیے بہت ہی زیادہ مساعد ثابت ہوا اور ہزئرستان میں طبی اعداد کے ذرائع کانی وسیع اور باقاعدہ ہوگئے، ان ذرائع کی شکلیں مخالف تھیں۔ دارا السلطنت اور بڑے برئیے شہروں میں باقاعد شفا کانے متع جن بہی سرکاری الحبار شعنی سنے کچوا طبا الشکر کے ساتھ دستے تھے اور اسی طرح ان کی فعد مات کا سلسلہ وسیع سے دسیع ترمونا دہتا تھا۔ الیے الجما بھی متے جو بڑے عہدوں پر امور مودکو اپنے صوبوں بیں قیام پر بریقے اور سرکاری فوالین نصبی کے ساتھ طبی کام مجی کرتے تھے، حس میں مثلی

ما لجدکے ملاوہ سرچری اور کھائی وغیر کھی شاہل تھی اکثر اسٹا ہے۔ فن شہز ادوں اور سکیات کی ڈیوٹر صبوں سے وابستہ تھے ان کی صدور عمل میں ہیں ہیا رہان کی خدر است سے فائدہ اُٹھا تے تھے و کھا المبال نے مکا اُسٹ پر ائیویٹ طور سے مطب بھی کرتے تھے جس زمان میں بارلا ائیوں میں معروف تھا اور انجی اس نے ہندوستان میں شقل سلطنت قائم ندگی تی امراد کی ماتونو جی المبار ہے تھے جسب ضورت مناسب طبق امراد کے وقع اس کے ماتونو جی المبار ہے وقع اس کے در ت مناسب طبق امراد کے وقع است ہے واقع است مورک ہے۔

شنائی سی جب تلد مادور پابر نے چیسانی کی ہے توقلہ سے بچھ بیس جب توقلہ سے بچھ بیس جب توقلہ سے بچھ بیس کے جو بیا کے جو بیا کی سے توقلہ اور اس کا سر کھیے گیا ، بابرانی توؤلہ میں لیکھتا ہے کہ اس کے زخم کو بازمور یا گیا ہے۔
میں لکھتا ہے کہ اس کے زخم کو بازمور یا گیا ہے۔

ی رسام ما بازخم کو که کار خیر از خیا اس زماند کے اطبازخم کو که کار خیر از نے اس کوانچی ما رح با ندھ دینے کا دیا کہ ما تو کا بیٹ کا دیا کہ ما تو کا دیا ہے ما کہ ما ما تو کا دیا ہے ما کہ ما تو کا ما کہ ما تو کا دیا ہے ایک ما تو ما ما کہ ما تو کا ما کہ ما تو کا ما کہ ما تو کہ ایک کا دیا ہے کہ ما تو کہ کا ما کہ کا دیا ہے کہ کہ کا دیا ہے کا دیا ہے کہ کا دیا ہے کا دیا ہے کہ کا دیا ہے کا دیا ہے کہ کا دیا ہے کا دیا ہے کہ کے کا دیا ہے کہ

دوس فرجی سرداروں کے ساتھ بھی نہایت ہوشیا داور ا جراح رہتے تھے، بار نے ایک براح انیک بخشی نامی کا ذرکیا ہے جو بابر -زخم کاعلاج کرنے خوس سے اس کے ماموں نے بیجیا تھا۔ یہ جراح دفحوں کا ملاج کرتا تھا جن کا بیجا ٹیک پڑتا تھا، دگوں کے برقیم زخموں کا علاج کرتا تھا یعنی زخموں پر دوالگا ما تھا، بعض میں دوا کہ تھا۔ اس جراح نے بتا یا کہ ایک آدی کا پافس ٹوٹ گیا تھا اور ایک کی برا پر بجری چرچور ہوگئ تھی، اس نے گوشت چیکر بیری کی کرصیں آ خوالیں اوراس کی مگری ہوئی دوا بھردی، وی دوا ہیری کے قاحم ہوگی اور ٹانگ اچھی ہوگی ۔ بابد کھھتا ہے کہ اس نے اپنے ایسے جید بے علاج مل کا ذکر کیا جن کی ترابیر سے ہا رہے کہ سے کہ جراح واقعت نہ بابر کی مان میں زخم آیا تھا اس جراح نے زخم برم ہووں کے مورکھے بانہ صے اور ذخم میں فی کھی۔

سله درنال هنا مؤرث منه عنظهوم إمقال مردخليس لن طب سلود زاد و لكن وَجل مي من من ورك بايري صور منال من ورك إيري صور علل

اس واقعہے پنتج اختکرنا بعیدا زقیاس نہیں کران اوگوں سے خودت کے وقت ایسی ہی احراد عوام کو می بنتی ہوگی۔

اس وقت تک دهرف عوامین بلاخواصین مجی طبی امداد کے وسائل نهایت ساوه اورار داں تھے ان میں فصد کو بڑی اہمیت حاصل تھ می مختلف بیاریوں میں ختلف دگوں سے خون تکا لاج آ کتھا اسلاقی میں بابر کی ماں تتلق خانم بیار مونی سید طبیب نے جو دراسانی مختاف مدکھکواتی اور فراسانی طریقہ سے تروز (وید دان) استعمال کرایا کیکن قضا آ جی تھی آنام د جوا۔

سسلام میں ابراہیم اوری کی ماں نے بابر کو زمردے دیا تھا اس موقع پراس نے ایک پیالدود حربیا اور گل تختوم نیز تریاق فاروق دود موسی گھول کر پی میں سے قے ہوئی اور حبلا ہوا صفوا فارج ہوا۔ اگرچہ واقع شدیداور سیات کا تھا ایکن علاج بہت سادہ اور آسان کیا گیا۔ اس وقت بابر بندوستان کا بادشاہ ہو جیکا تھا ، ظاہر ہے کہ بہی دوائیں شہراور ویہات کے باشندوں کے کام آتی ہوں گی ملتی امراد کے پیلر بقے عوام اور حواص کے لیے کیساں تھے اور دوسری بیار فیل میں بابر کاعلاج الی بی آسان دواؤں اور تدا برے ہوا ہے ، شلا اس نے ایک مرتبہ آبل کا زخم ہوجانے پر سمرخ مرحوب کا بھیت ارہ بیا تھا ہے۔

ان تام باتوں کے باوج دجس طرح موجدہ عہدیں دیہات ہیں کمبی سہولتیں آئی عام نہیں ہیں جبی سہولتیں آئی عام نہیں ہیں جبی دیہات ہیں اس وقت بھی دیہات ہیں اس ایس ایس ایس ایس ماصل تھیں جنائج ہا ہوات میں حاصل تھیں جنائج ہا ہوات وابر نے اسے فوراً آگرہ کلالیا تاکہ وہاں حافق المباکل موجودگی ہیں علاج کا بہتر انتظام موسکتیں

ہایوں کے مہرمِ کو مت ہیں ہندوبتان کی لجتی روایات ہیں کوئی خاص ترتی نظر نہیں آتی اس کی وجمال آیہ ہے کہ ادشاہ خود پریشانیوں کا شکا در ہا اور اسے ہندوستان چوڑ کر کھید توں کے لیے ایران جانا پڑا ہم می بعض اطبّاس دور بیں ہاہرے آئے اور ان کے مستقل نقومش اس مرزین پردہ گئے۔
پردہ گئے۔

اکبکِ سلطنت پر پلتی امرادکا سِلسلکافی ویٹ ہوا ، ابوالغفیل نے آئین اکبری میرجن ملازم المباکی فہرست درج کی ہے ان کی تعداد و ۲ ہے۔

ان سب کوسرکار سخواه ملی تمی ان میں بندها و دسلمان سب بی شام تھے۔ طبقات اکری میں جغیات و ۹۹ س برجن المباکا تذکرہ ہے الا میں پی بند واطبا کے نام زیادہ ہیں ان کو ہندوستان کی کھا گیا ہے تقین ہے ا ان اطبابی سے پی تعدا والیے معالجوں کی بحی ہوگی جو برونجات میں تقیق ہے بہرکیون عبداکری میں طبابت کا محکد نهایت با قاعدہ اور نظم صورت میں میں بیٹرشگان مین اطباکو خزانہ سے تخواطمتی تھی۔

جانگیرنے تخت نشین ہوتے ہی جربارہ احکام جاری کیے تھے ان میر شفاخا نوں کے متعلق بھی یو کم موجود تھا۔

مورخهرا مے کلال دارالشفا اساخت بهت بارات مین نمایندی سورا اس ہرایت سے پترچلا ہے کہ جانگیر نے اکری طبی روایا سی سورا اضافہ کیلیہ شفافل نے اپیے خبر قرب میں کھولے گئے ہوں گے جہاں سے آس پاس کے دریات میں بھی ضورت کے وقت طبی امراد بنجی رتی ہوگ جہانگی کے دسویس جلوس میں (مکالا لیع) میں ہندوستان کے بعض مقابات پر سخت و ابھیل گئی جس کا سیلسلس گیارہ جلوس تک را ہے و با پجاب سے شروع ہوکر الا ہورتک پہنچ گئی اور اکٹر آدی مرکے جن میں ہندومسلما ان سب بی شامل سے اس کے معرر مند ہوتی ہوئی دہل میں بھی پہنچ گئی ۔ جہانگیہ نے عقلا اور حکما سے اس کے اساب دریافت کے یعن نے خشک سالا اور ہارش کی کمی کو اس کا فرمد دار قرار دیا ہمض نے عفونت ہواکو خبی گئا و کی بارال کی وجرسے پیدا ہوئی تھی ہوس سے معفونت ہواکو خبی اور معلوم ہوتا ہے کہن پرگنوں اور شہروں میں و اباکا انرتھا وہاں طبق ا مداد کے انتظامات بھی ضرور کیے گئے ہوں گے۔

حالات سےمعلوم ہوتاہے کہ وباکی روک بھام پیں لمبی تداہیزاگا مجی دیتی تھیں بچناں چہ جہانگیرائی تزکر کےصفے م<sup>آلیکا</sup> پروبائے طاعون ذکر کرتے ہوئے لکھتاہے کہ

م اگره می ماعون کی بماری پھیل گئی ہے چناں جا یک دن ہیں تقریباً سوآدمیوں کی بنل اور کنج ران یا گردن میں گلٹی تھے اور وہ معات ہیں، تین سال سے ہی ہور ہے کہ جا ڈوں میں یہ وہا مجوش ہی آ ہے اور گرمیوں کے شروع میں خاتب موجاتی ہے فیزر میں اس کا آجا

له توک باری معفوط الله توک باری عند کند ایری صفوشک که آریج بدند شان جادیم صفوط الله توک جانگری صفوعت کند توک جانگری صفوعات

الرئيس الما الرجاس إس كقعبات اورديبات متافد بتنين المستاف المراكز المراكز المراكز المراكز المراكز المراكز المركز المراكز المر

اس وباک دوان پی چانگی کاذین بیاری که ایک خاص سبب کی طوت خرود توج موا اینی پیملوم برگی کرچ مون سے اس کا کوئی خاص تعلق ہے ؟ جانگی کی متلب کا کہ متلب کی متلب کا کہ متلب کے متلب کا کہ متلب کے متلب کا کہ متلب کے متلب کی متلب کا کہ متلب کا کہ متلب کا کہ متلب کے متلب کے متلب کا کہ متلب کے متلب کی متلب کے متلب کے متلب کے متلب کے متلب کے متلب کی متلب کے متلب کی متلب کی کہ متلب کی متلب کے متلب کی متلب کے متلب کے متلب کی متلب کے متلب کی متلب کے متلب کی متلب کے متلب کے متلب کی متلب کے م

المسعن عال کی بی زوم جدالترب احظم خال نے ایک جیب ہوایت بیان کی اوراس کی محت پر بی انساد یا۔ اس نے بتایا کو کے انگن جی ایک جیالی کی اوران میں ایک جیالی کی اوران میں ایک کی بھر میں ہوئی ہوائی ہیں اور کرتا ہوائی ہوائی ہے اسکی معرد کرمکا تھا۔ ایک اوران کے اسکی جی والد با کی در بود بی شست محتی اوران کی در بی بی نے اس کا محتو کو در باب بی شام مواکد موائے گی دیں نے اس کا محتو کو در ایک واران کا دی بیان موائد کی اسک تا اوا ورز بان کا دیک بیا ہ تھا ، تین روزتک وہ اوٹ بی ویٹ کی جی وید کی جی در بیان کا دی بیان کردیات کا دو سے میں وید کی جی در بیان کا دی بیان کی بی وید کی جی در بیان کا دی بیان کی بیان کردیات کی اور بی موت بی ویک بی موائد می اسکوری اور بی موت بی موائد میں اسکوری اور بی موت بی موائد میں اسکوری اور بی موت بی موائد ہو اسکوری مالے میں اسکوری اور بی موت بی بی موائد ہوائے ہی دو اسکوری مالے میں اگری ہوگئی نہیں کی تی دو بیار آئے تھے ، بی دو اسکوری میں اگری ہوگئی نہیں کی تید و دو اسکوری میں اسکوری میں اسکوری میں کردی ہوئے کی دو اسکوری میں اسکوری میں کردی ہوئے کی دو اسکوری میں کا کردی کردی ہوئے کہ میں کردی ہوئے کی دو اسکوری کردی ہوئے کہ میں کردی ہوئے کہ میں کردی ہوئے کہ کردی ہوئے کہ میں کردی ہوئے کہ کردی ہوئے کہ کردی ہوئے کہ کردی ہوئے کہ میں کردی ہوئے کہ کردی ہوئے کہ کردی ہوئے کہ کردی ہوئے کردی ہوئے کہ کردی ہوئے کہ کردی ہوئے کردی ہوئے کردی ہوئے کردی ہوئے کہ کردی ہوئے کہ کردی ہوئے کہ کردی ہوئے کہ کردی ہوئے کردی

جا گھرنے اس دوایت کو گابات کے ذیل می قلم بند کبد نے ہے۔
کے ساتھ میں وقت کا تذکر نہیں ہے۔ تا ہم مکان ک تبدیل کے اڑھے تعققت کا
اظہار جہ تاہے اور جد الشرفاں کی ہوی نے بقیت اگری ہوشیار طبیب ہی کے
مشودہ سے خطاب صحت کی اس مفید تدبیر بھیل کیا ہوگا۔ یہیں معلوم ہوتا
کر اس بنیا در کو فی خریلی کھتے تات ہوتی یا نہیں۔

شابجال کے دورِ مکومت میں دارالسلطنت کے ملا وہ اورببت سے مثروں میں شہورالمباک موجد کی کاپڑ میں اے دیسب کمی درکی کاپڑ میں اس

ى كەنچارچ بورگے اوراس پاس كەدىيات كى كادى بى ان كىلىش ىلبابتىسەنا ئەداشا تى بوگى -

میرمیراشم احرآباد کے شفا فاندی گرانی پرامور مقا بیاب کے شہر میں ایک شفا فاند می کھول دیا تھا ، یشفا فاند موام کے لیے وقت مقال میں میں الزال تعبنات تھا۔

جان مورد لی کے مرک کونوں پرشال کی جانب شاہجاں نے ایک بہت بڑاضفاخاد قاتم کردیا تھا ہس ہیں حتا (المبامقور کیے گئے تھے یہاں سے دیفیوں کومفت دواتیں دی جا پاکرٹی تھیں تیجہ

شاہیاں کے عربی ایک تجربے کارزس بھی تنی جس کانام ستی النساء خانم تھا یطبیبوں کے خان وان سے تعلق رکھتی تھی خود بھی طبیبے تی تیمارول ی کے فن میں ماہر تھی ماگر چہاس کا حلقہ عمل محل تک محدود تھا الیکن ممکن ہے اسی خونے پرشفا خانوں میں بھی تیمار داری کے کچھے انتظامات ہوں۔

مالم گرکے دوران بس بھی بیرونجات کشفاخانوں بس اضافہ محالم گرکے دوران بس بھی بیرونجات کشفاخانوں بس اضافہ محالیاں چائے ہوئے ہاں جا پیاں چائے ہاں جا ہے۔ ماتھ ویہ می توکر تھے، کہاں سے دینیوں کے ساتھ ویہ می توکر تھے، کہاں سے دینیوں کو دینیوں کے دینیوں کے دینیوں کے دینیوں کو دینیوں کو دینیوں کو دینیوں کو دینیوں کو دینیوں کے دینیوں کے دینیوں کے دینیوں کے دینیوں کو دینیوں کے دینیوں کے دینیوں کے دینیوں کو دینیوں کے دینیوں

بادشاه کے ساتھ جا بابرو نجات میں دورہ کرتے تھے وہ می دیمات کے باشدوں کی بلی ایر نجات میں دورہ کرتے تھے وہ می دیمات کے باشدوں کی بلی ایر خالم گری میں میکان کے متعلق مرقوم ہے کہ مالم کریا غسن ابدال میں تقیم تھا۔ دولت فادشا ہی کے معلوم ہوا کہ جسا رہی تھی جس کی معاش کا انتہاں نے بہان کو اسس کی معلوم ہوا کہ برحیا کو آگھ کے دیا وہ دول ان جسیا کے بہاں جا کراس کی آتھوں میں دوا لگا کا تھا۔ تعویل سے دلوں میں اسے کرام ہوگیا ہے۔

سة تؤكر بها في مؤلمت منه توكر بها في من من وملك منه طاحنا بويرامعون مطيور يناوودكعن بس كامفعل موال يبط آبكل به شه ترجها فها لهي مطبود يود آباد مستوني بي من من المن المساعة بي من المساعة المربي الكري مطبود يود آباد من المعياك واقعاد سينسطي ألم ينوي بسيد

زمارَ مال کے سائنس دانوں نے بیشین گوئی کی ہے کربہت جلدہ الان آنے م، جب سورج کمی کے بیج ادراس کی جڑیں انسان کی خوراک کے ہے بہترین چیز یے دکئیں گی۔

امریکی کمکساس دیسری فاز نرشین او الدانس او نیورشی میس سودد جمکی قدیسی بیاد برتحقیقات بورسی ب ادریه بات و آوق کے سات کمی جارسی ب کنوراک کی خرور توں کورٹری حدکب پولاکرنے کے بیے سودت کھی سے بڑی مدد

کمتے ہیں کرسیدج کھی میں تدریت نے لیصا وصاف ود لیت کیے ہیں کہ وہ ن کی خوداک کی تیم تیم کی مزور توں کر نوداکرسکتا ہے۔ اس میں کا رفیہا کیڈریٹ ہیں ' ین ہیں اور بہت کم حوادی ہیں -

امرین مائن فی پیدیست برف سورج کمی کے بطر جس کا قطام ای تھا)
جن کا امتحان کیا۔ ان بچی میں کیاس کے بچی اورسویا بین سے کہیں ذیادہ
ین ہوتے بیں اور یہ بات سب ہی جانتے ہیں کہ کیاس کے بچی اورسویا بین بیں
بن بہت ہوتے ہیں سورج کمی کے بچی سے تیل می نکلیا ہے اور کھا ناپکا نے
لیے جتے تیل استعال کیے جاتے ہیں، ان سے یہ یہ کسی طرح کم درج کانہیں ہو۔
اس کے طلادہ مورج کمی کے بچی بیں کانی مقداد بی کیفی خدرج کانہیں ہو۔
میاسین ہے اور ڈامی ڈی ہے۔ ان بچی کی تیل سے جو تھی کھن تیا رکیا جا تا ہے، کھی ان کے اس کے معل در بیا ہے ہوروں سے تیا رکیا جا تا ہے، کیوں کہ
می کے تیل میں لینولین ایسٹر بالکل نہیں ہوتا ، اس لیے اس کا کھن زیادہ کی رہے کمی کے تیل میں لینولین ایسٹر بالکل نہیں ہوتا ، اس لیے اس کا کھن زیادہ کی میں خوروں میں کے تیل میں لینولین ایسٹر بیا ایسٹر بیا ایسٹر بیا ایسٹر بیا ایسٹر کی میں نیادہ کیا دیا ہوں کے اس کا کھن زیادہ کی میں خوروں میں کا تیا ہے۔

مورے کمی کے بیوں کے آٹے میں کیاپس فی صدی پرڈین ہوتا ہے الداہرین داک کہتے ہیں کراس آٹے میں اتنا لو با ہوتا ہے کمولئے انڈیٹ کی نددی ادرکی کے کری خواک کی شے میں نہیں ہوتا۔ انسان اسے براہ داست نرجی کھلے تب ہی می

ى فلانى اېميت كم نېيى بوقى ،كول كديروشى اور پانو ترفيدل دفيرو كه يه بهنتها مفيدخولك بد ، برواور كېرول سعى زياده -

سوال یہ ہے کہ بسروج کمی کے بتے اپنے دیاوہ محت پخش ہیں اوران کی کاشت بہت ویسے پیان پرکیول نہیں ہوتی۔
بات یہ ہے کسورج کمی کئے تھم کا ہوتا ہے۔ اس کی بعض بیس بہت تعا ورموتی ہیں۔
باہر پن سائنس کا بیان ہے کہ ایک سورج کمی تیس نش کی لمبائی تک تاہیج میں اتحافظ ہر
ہاہر پن سائنس کا بیان ہوتا ہوگا۔ وہ تیسی بھی جن کا شمارا وصطور وجیس ہے آگوفٹ کی
شریب لبری ہوتی ہیں، اسی ہے ان کی کاشت ویس بیانہ پرشکل ہے۔ امریکی مولیک سائن الدین اس ورکیلیفورٹیا ہیں اس کی کاشت ہوتی ہے، مگر امریکہ کے سورے مکمکی
مائینوٹ ایک کیناس اورکیلیفورٹیا ہیں اس کی کاشت ہوتی ہے۔ ارجنوا ان ایک اُڈا اور الدین ایک ورن ایس موسوقہ ارجنوا تھا کہ اور الدین ایک وزیرا ہیں موسوقہ۔ ارجنوا ان ایک اُڈا اور الدین ایک وزیرا ہیں موسوقہ۔ ارجنوا ان ایک اُڈا اور ایک

واکوارل کالٹر صدر ٹیکساس دریری فازندین اوریان کے ساتھوں سنے سورے کمی کی بعض الی تسیم دریانت کرلی ہیں ،جن کی ادنجائی بادہ ان سے کم دہی ہج وہ آت کل ایک الی تی کی اشت ہیں معروف ہیں جس کی ادنجائی تیس الی کے قریب ادرجس کا بعدل بھے اپنے کے تطریح ہوتاہے۔ یشینی کاشت کے لیے موندل ہے، گرسوں کمی کی فیٹم اور ودسری جھوٹی تیس ابھی تجریاتی تدریس ہیں۔ ان کے جے ابھی شاید کئی برس کے دستیاب نہ ہوسکیں۔

بنیڈ ا (کناڈا) کا کواپر پٹیرڈشیل آئٹس لیمیٹ ٹیسے تجوبانی کھیتوں پر کھیت وَفَیْتُ کرنے والوں نے ایسا دونسلاسوں جم کھی ہیداکیا ہے جس بی فی ایکو ۲۸۲۸ پونڈ بچے پیدا ہوئے۔

تحتیق کرنے والوں نے اپنے تجر بات صرف بیجوں تک محدود نہیں رکھ ہیں۔
انہوں نے اس کے واٹوں سے نہایت عمد ہم کا سفید کا خذ تیار کرایا۔ اس کے تنون کو
کما دہمی تیار کا گئی، جو بہت انجی ثابت ہوئی سورے کمی کے بعض کا شت کرنے وال نے
اس کا ایک ایسا بھدا ندوانت کرنیا جس کے وشخل میں گئے کی طرح میٹھا تیں بھرا ہوتا ہی مکن ہے زیاد قریب میں سورے تھی کی شکر تیار ہونے تھے اور اس بودے کی تعدد قیمت
میں ادر زیادہ اضافہ ہوجائے۔

ہیں سوبرس جہتے ، فرانسیسی کھوج لگانے والوں نے مُرخ ہندوستانیوں کو مُرخ والے کھاتے دیکھا جومٹر کے وانوں کے برابرتھے۔ ہندوستا نیوں نے انہیں دہ ہست دکھلے جوں کے دویج تھے وہ ہوہے سورے کھی سے بہت مطع جُطنے تھے ، فرانسیسی کسس پودے کے زیج اپنے ساتھ ہے کہ اوروہ سادے یورپ میں بہدا کیے جانے لگے۔

اٹی میں موں یعنی کی اس قسم کو گیراسول " کھنے گئے جس کے معنی ہیں مورد کی طوف موٹے والد اِس نام ہورک گئے طوف موٹے کی طوف موٹے نے والد اِس نام کو بنگا ڈکرا گریزی میں اس کا جمیب سانام " یردیشنے م کوٹیچک "گھولیا گیا۔ یہ بھول پانٹی سے دس نے تک لمباہوتا ہے اوداس میں ڈھائی تین الم کہ تعربے مجھول لگتے ہیں۔

یروشکم آرٹی کی ادا تھ کچو اجوائن کا ساہوتا ہے، گھاس کی جی کی قسیس ہوگئی ہیں اور سب کے دائقہ میں فرت ہے۔ سائنس کی مدھے کو مشش کرکے جڑوں کا سائز بڑھا دیا گیا ہے، یہاں کک کاب یوشلم آرٹیج کے ایک عمولی سائز کے آلو کے مرائم ہوگیا ہے۔ اِسے کِیا کھلتے ہیں ، کاف کر سلاد بناتے ہیں ، کوفن کر یا بکا کر کھلتے ہیں ، اس کی ڈیل دوٹی بناتے ہیں ، کے آلے کی طرح استعمال کرتے ہیں ، اس کی ڈیل دوٹی بناتے ہیں ، کے آلے کی طرح استعمال کرتے ہیں ، اس کی ڈیل دوٹی بناتے ہیں ، کے آلے کی طرح استعمال کرتے ہیں ، اس کی ڈیل دوٹی بناتے ہیں ، کے ساتے ہیں ، کے ساتے ہیں ، کے ساتے ہیں ، کے ساتے ہیں ۔

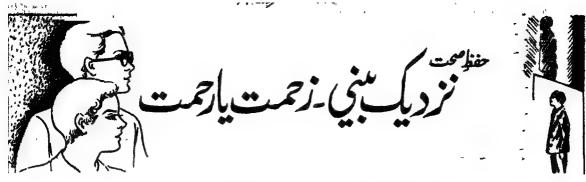
ایک جیب بات یہ کوملم ہوتاہے مورج کھی میں کیلورزیاح ارب المانبیں موتے ہیں دیگورزیاح ارب المانبیں موتے ہیں ایکن انسان کام سمانی

نقام ان کارو بائیڈویٹس سے فائدہ نہیں اٹھ اسکتا، جریر شلم آرشیجک ہیں ہوتے ا اس سب سے وہ مثل ہے کو گھٹا نے والی ایک بہت اپھی نوراگ بیں سکتا ہے ہے۔ تعیاجی اور معرفی اجرا ہوتے ہیں ، اس ہے اس ہیں کانی خدائی فائدہ موجہ ہے : یہ ہے کاس میں کارو بائیڈریٹ اس طرح جی نہیں دہتے جس طرح اور وور کر لیکٹ میں رہتے ہیں ، بینی شکر اور کلف کی صورت میں ، بلکاس میں نیو و لوز لالیکٹ میں رہتے ہیں ، فینی شکر اور کلف کی صورت میں ، بلکاس میں نیو و لوز لالیکٹ میں رہتے ہیں ، فینی شکر اور کلف کی صورت میں ، بلکاس میں نیو و لوز لالیکٹ ہوتا ہے ۔ طب بخت سے افرایس والے پورے کو ذیا بھی کے بے استعال کریا مورج کمی کہیں بی بویا جا سکتا ہے ۔ اس کی جڑوں کو برف باری می نعصان نہیں ہم بیتا اگر زمین بولی رکھی جائے تو یہ خوب بھلتا بھوت اسے ۔ ایک زمین میں تقریباً قین ٹن آ لو بیدا ہوتے ہیں ۔ یروشلم آرٹیجوک بانگ ہے ٹن پ کے ماسکتے ہیں۔

به برسال زرعی سائنس دانوں کا پنیال صحیح معسلوم ہو آہے کرسوری ا زمائہ قریب میں انسان کی غذائی صروبیات کے لیے ایک بیش بہانعمت ٹابت



مرض واضعا هي اور القيني عالمة الميني عالم الميني عالم الميني الميني



فرض کروتیره چرده چرده برس کدونوشکه بی جیسی تم انتی طرح جائے وارد ویون ایس فرض موات بی استعدا ورفتی ایس بلاا می اورد ویون ایس برخ می ایس بیسال ایس بیس الراز و کیست می باتیس بیسال بیس بهالوادی زرد و کسب به بین می مات گرک قاصلے میں بیان سکا۔ دوسرا لوگا عرب اس کی نگاه دور بیس به اورائے مینک کی فرورت جیس به دوسرا لوگا ایسا به کرار وه

الديمية البهاران دوون ووري وي الروان المراده والمراده المراده المراده المرادة المرادة

جراب: زیرایسالاکاہے۔

ان دونوں پیں کون سالڑکا ایساہے کوجب تنے والے زمانے میں آسے برسوں لگآ ارمطالع کرنا پڑے گا تواس کی بینائی اس کا ساتھ دے گی ؟

جاب: زیرایسالزکاہے۔

یجواب متعدندا بریه الم العین کی سوچ تھی دائے کا عکس ہے ' ان ا برین کی رائے یہ ہے کہ اگر سمولی طور پُنے دیک بیں نگا ہ بوتولیعنی دقتی وال خامیوں کے با وجردا ہیں نگا ہ موج دہ ذیا نرک سخت گیرمطالبات کی مطابقت کی صلاحیت رکھتی ہے۔

اس کے با وجود لا کھوں تزدیک بین لگاہ والے بجی کے والدین کھو کاس کیفیت کو بہت ہوت ناک معندوری نیال کرتے ہیں اور لا کھوں گئیں۔ علاج بیں صوف کرتے ہیں اور حتی المقدوراس امر کی کوشش کرتے ہیں کوبلدہ دن ایجائے جب اُن کا بچے مینک لگانا تک کردے مگروہ دن بھی نیس آئے گا' کیوں کو تزدیک بین ایک لاملاج مقدولتی عمل ہے، بہر طود رہا اِت قابل لحاظ ہے کا تردیک بین کے متعلق جمع خلالے عام طور پر بیدا ہوگئے ہیں اور جواف اُل

زبانوں برواھے ہوتے ہیں ان کواہمیت دی جائے۔

سرمان ایج پارسن جرانگلتان کے ایک متاز ماہر طلاح چنم ہیں۔ فرلتے ہیں کو معلامت ہاس امری کہ ماری آنگھیں رفتر رفتہ تہذیب یا فت م ہوتی جاتی ہیں اور اس میکائی دور کا ساتھ دینے کی صلاحت ان میں پیدا ہوتے جاری ہے تان کا نظر پر یہ کونز دیک میں لگاہ متنقبل میں نار مل لگاہ تعمور کی علائے گی۔

فلی لفیل افیا کے ایک اہر ملاے پٹم نے ڈاکٹر پارسٹ کے نظری کا توضی اس طرح کی ہے ہمارے ماروں ہیں دہنے والے اجداد کو دور بین نگاہ کی خرورت تھی تاکروہ کھلے پیدا نوں ہیں دور دورتک کی چزیں دیکوسکیں گرآئ کل ہم طرورت ہے۔ ایسی نگاہ جو باریک ٹائپ پر چپی ہوئی کا ہیں پڑھ سکے جوٹائپ کرسکے جو بزریٹی کو کام کرنے ہیں ہارا ساتھ دہ سے اور معولی طور زیز دیک ہیں اُکاہ یہ کام نہایت خربی کے ساتھ اور آنکھوں پر فیزرور پڑے انجام فی کئی ہے اس سائنسی تھتے تات کے باوج دہری کڑت سے لوگ اس مفالطیں پڑے ہوتے ہیں کہ مبتاد ور تک تم دیکیوسکو آئی تی اچی تہاری نگاہ ہے میں تھا۔

دورس نگاه ایک ایے کیرے کی اندے جس کا نقط تاسکہ افق پر ہو، جب اس کا شعامی مرکز برل کر ترب کی چیزوں کی طون الیا جائے گا تو اس پر کانی زور پڑے گا، کسی اپنے عقاب نظر دوست کے کوتی ایت کام مبرد کردوج آئے قرب سے دکیو دکھ کرانج ام دینا پڑے توتم دکھو کے کوتھ والی ہی دیرمی اس کی آنگھیں سمرخ ہوجا تیں گی اعداس کے سسرمیں شیدید مدد پدیا ہوجائے گا۔

تہیں دقت دیے گی۔

نندكسين به بن محرى عدشوع بوجات بالريخ كاكواك مي الريخ كاكواك مي عديد والله بالريخ كالكواك مي مي المريخ كالكواك مي مي المريخ الم

بعض اوقات یکی پلاداس وقت تک نہیں گراجب تک نزدیک بین دس سے پندرہ ڈگری تک رہنے جائے گرایس نگا او نزدیہ بی کہنا میم نہیں ہے کیوں کرایس نگا او دورا او قریب دونوں حالتوں میں بکتاں طور پہنا تھی رہتی ہے آکھے کی یہ حالت مونیات کے حدود میں آجاتی ہے۔ کن نظام میں ایک جرمن میشت داں جرمن کیپلے نے سب سے پہلے نزدیک مینی کے بھری اصولوں کی تشریح کی تھی اس کے بعدے امری طلح چھم کا براس امری تحقیقات میں معروف میں کر آکھ کیوں نزدیک میں جوماتی ہے، گراب تک کوئی خاص کا میابی حاصل نہیں ہوئی ہے۔

بہت ی توضی کین، میم دفئ، ناتص طرز نشست وطرز خوام بعض بیاریا نہاری خوراک میں اربون، جاتین اور معدنیات کی کمی ان سب چیزوں کوایک ایک کرکے نزدیک بنی کا سب قرار دیا گیا۔
یخیال می بہت مام ہے کرزدیک میں والدین کے بچیز نزدیک بیں ہوتے ہیں، لیکن برسب بھی تینی نہیں ہے کیوں کہ اس کے برخلاف خالیں موجودہیں۔

كىلاتى ہے ، مون نودىك بيرا يے نوگ پي جواس عارضے كى كىليفوں اور دیشیانیوں سے محفوظ دہے ہیں۔

اس طرح گویازدیک بینی کی رکتیں چالیس سال کی عمر کے بعد سے خروع بوتی ہیں، اس عمر کو پیچ کر دور بین عمر کو قریب کی چیزیں صاف دکھر پرچوسکے گا اور یہ دوری بڑھتی ہی جائے گی ۔ بوسکتا ہے کہ پھروہ کی اہر علاج چنم کے پاس جائے جو اُن سے مینک لگانے کی بلایت کرے گا یعینک دو اسکی پا باتی فوکل ہوگی جس کے نشینتوں کا اور کا جصد دور کی چیزیں دکھنے کے لیے اور نیچ کا جقد پڑھنے کے لیے خصوص بوگا، پھر کچے عصر بعض اس مینک سے بھی کا مرد چلے گا اور وہ یسوچن پرچبور ہوجائے گاکرین فرنکلن جس نے ناک ایم بیں باتی فوکل عدسہ ایجا دکیا تھا فرور کوئی پلشر کا ایک نشا۔

ایکن نزدیک بین زیری اس اس استار کارس کی هرک بغیر عین استان است کارس کی هرک بغیر عین کار استان کارس کی استان کارس کی استان کارس کار از نظار و و استان کارود و استان کارد و استان کارس کارس کارب الما تکمون برزور بیست او استان کارس درد جور تے خم کرسکے گا۔

ایک بالیٹورکے مام طلاع شیم سے سی نے پوتھا سکیا امر سیا کہ کہ اس نے جواب دیا تھیں گئے۔ کمی نزدیک بین کے وائد سے آگاہ ہوں کے کہ اس نے جواب دیا تھیں تا ہے۔ کہ اس نے جواب دیا تھیں ہے۔ کہ اس کو ایک اس کو اس کا احساس نہیں ہے ہے۔ اس کا احساس نہیں ہے ہے۔

آگے میل کراس ما مرلے کہا سبہت سے لوگ اپنے وا دایا اپنی نانی کی کہانی مسلنے لگتے ہیں کہ وہ منتزرس یا انٹی برس کی عزی بغیر مینک کے پڑھ کتے تھے، کٹیک ہے صور در پڑھ کتے تھے گران میں کو غیر معولی وصف نہیں تھا اور نہ وہ جا دوگر تھے۔ مرف بات یہ تھی کہ وہ نزد کہ بس تھے ؟

تمرار و حت كمتعلق اين القادر مشوك بكعيد. بمراب كم مغيد مشورول كاخر مقدم كريس كيد.



بَرِّن کی سیم نشوونا او بجپ اورجوانی بین ان کوصحت مند بنا فیک لیے غذائیت سے بجولو برخوراک کی بڑی اجمیت ہے بجے مگز با بحرکے مہذب ملکوں میں تسلیم کیا جاتا ہے جوں کر بیز مان علم اور دفتی کا ہے اور انسان کی معلومات دن برن بڑھتی جاتی ہیں اس لیے بحری کے سرریتوں اور والدین کو اکثر یہ ملے کرنا مشکل ہوجا آئے کہ وہ فذائی اسے جدید ترین اصولوں کے مطابق اپنے بحری کی خوراک کوکس طرح بہترینائیں۔

ترقی یافته لکون بس بهبودا طفال کاکام بڑی کامیابی سے بود ہاہے اوران کی خوراک کو بہر بنانے کے لیے لگا آرکوشش کی جارہی ہے۔ مت ال کے طور پر بطانیہ بیں بجے مام طور پڑن درست بوتے ہیں اور ان کی خوراک کی جھی مام طور پڑن درست بوتے ہیں اور ان کی خوراک روگ اور پڑنیوں کو دور کر دیا گیا ہے اس کا نتیج بہ ہے کہ دور کر دیا گیا ہے اس لیے والم مزکے بائے میں کے دار بعد یہ بات معلوم کرنے کی کوشش کی جارہ ہے کہ انسانی خوراک ہیں مختلف وٹامنز کیا کیا دول ادا کرتے ہیں۔



اگری تعیک تیب بر باناخیل ہے کہی بچرکی اورکس قدر مقاله
یں کھانا چاہیے کیوں کہ اس سوال پر فردکرتے وقت کہی بچرکی نشوونا کی دقائم
اس کے مزل ہ اور دو سری تمام متعلقہ باتوں کوٹی نظر رکھنا پڑتا ہے ، بیسکن
خوداک کی چند بنیا دی خرود تیب بہر جال پوری ہونی چاہیں ۔ مثال کے
طور پرا کی بچرکی روز مرح کی خوداک ہیں لی اجزا کا ہونا بہت ضروری ہو
جوگوشت انڈے بچلی اور بنیرے مل سکتے ہیں اس طرح والمن اے بھر
محکوشت انڈے اور کی خوداک ہیں بی ملنا چاہیے بجوم و جیوانات
دوزا ندا یک ضوری مقداد ہیں وظامن ہی ہی ملنا چاہیے بجوم و جیوانات
سب سے زیادہ مقداد ہیں موجود ہوتا ہے ۔ اس کے مطاوہ وٹامن سی کی
مناسب مقداد کی روز ترح کی خوداک ہیں ہونی چاہیے ۔ یہ وٹامن سی کی
دار بے تعداد کی روز ترح کی خوداک ہیں ہونی چاہیے ۔ یہ وٹامن سی کی
دار سے اگر دوں ہیں اس کی مقداد سب سے زیادہ ہوتی ہے ۔
برطے انگوروں ہیں اس کی مقداد سب سے زیادہ ہوتی ہے ۔
برطے انگوروں ہیں اس کی مقداد سب سے زیادہ ہوتی ہے ۔

بچی فذانی فرودت کویمن میتوں میں تعلیم کیا جاسکتاہے۔ (۱) قوت پہنچانے والی فذاکی خرورت ہو بچے کے اند دہان حرکت اور سرگرمی پیداکرے ہچاہے اس کا تعیین حراروں سے کیا جائے با یون طوں ہے۔

(۲) اعضا کی طرحوتری میں مددینے والی مذاکی خرورست جس کے ذریع جسم کے مختلف چھتوں اور اعضا کو بالیدنگ اور نشوو تما میں مدوسطے۔

(۳) حفّاظی فذاکی خرورت بوجم کوختلفت بم کی بیادید کے داخلی اورخاری محرکات سے محفوظ رکھ سکے۔ بہاں توست مرادم و جمانی حرکت اور کمل ہے اور اس کا مطلب توانائ نہیں مجمدنا چاہیں، چناں چجب انسان سوتا ہے تو اس میں کی اس کی قویت مرت ہوتی ہے۔ کچے چاہے کی کا مرک ہول اسونے



میں پنی جمانی توت کو مہت زیادہ مون کرتے ہیں۔ زیادہ گرم یا نیادہ مورس کرتے ہیں۔ زیادہ گرم یا نیادہ مردم ہیں ہی کے گری کے مردم میں جی مجمع میں میں میں کا کا میں کا کا میں کا کا میں کا میاں کا کا میں کا میں

جو فی تخری کوگیہوں کا دلیہ دنیا بہت مفید ہوتا ہے۔ دلیہ کو منسب دار ہوتا ہے۔ دلیہ کو منسب دار ہوتا ہے۔ دلیہ کو منسب کے اس میں تھوٹات کا دار ہا تھا ہے۔ یوں مجس کے منسب کی کائی مقدار کی ضورت پڑنی ہے، اسس سیلے در سال اور است زیادہ عمر کے تجریب کوروز ا ذکر از کہ ڈیڑھ یا قرست



آدھ میرتک دود حربا چاہیے۔ اس کے ملاوہ خاطئ غذا ، جس میں لحمی ابرا اوروٹامن اے بی سی اور ڈی کائی مقدار میں موج د بوں ضرور د بی چاہیے - والدین کوچاہیے کدہ اپنے بچی کو بقرم کی سز ترکاریوں ، پھلوں اور کی اور کی بوتی مبزلوں کے کھانے کی ما دت ڈالیں ، کیوں کہ مقد ارمیس ترکاریوں میں وٹامن سی ، بعض پھلوں سے بھی زیادہ مقد ارمیس ایا جا آہے۔



ممرروما مے ناک اور سینی ر ممرروما می سینت سورش الد بخری دور دوری افاقہ صوس بوگا اور مونی ک شرت بہت مدیک کم بوطائی۔ بیمس کے شدار و

UNITE



ادداکڑ پادیمی آجا کہ ، گراش دقت جب اس کی تعلقاً عزدمت نہیں دیتی۔ معرفرزشود تعدفاگ کہتے ہیں کہ جب کئی دند میرے ساتھ ایساہی ہوا تریش نے

مطرز شود تع فاکسکتے ہیں کہ جب کی دند میرے ساتھ ایساہی ہوا تویس نے اس طرح عین دنت برد موکا دینے کے اس طرح عین دنت برد موکا دینے کے اس ابرخور کیا "

مطرفاک کہتے ہیں میں نفسیات کے متعلق اکثر کتا ہیں بڑھتا دہتا ہوں ، مگر مجھ صافظ کی اس فروگز اشت احداس لفوش کا ذکرکسی کتاب میں نہیں طا، ہال کھیل آئنی کے بانی ساگھنڈ فراکٹر کی ایک کتاب میں اس مسئل پر بحث ضرعد کی گئے ہے ہ

﴿ الرَّمْ الرَّرِ الرَّرِ السَّلَ الرَّرِي السَّلَ الرَّمَ السَّلَ المَّالِدُ السَّلِ اللَّهِ اللَّهُ اللَّ

حقیقت یہ کو اُمرین نفسیات فرائٹ کم تبعین ہیں شال نہیں ایس اُن کے پاس اس سلکے تعلق کوئی نظریہ الیہ بہیں ہے ۔ وفرائٹ کنظریہ کی جگرف کے ۔ مشرفاگ کہتے ہیں " یس نے یفید کئیا کہیں اپنے اوپر تجربہ کرول گا اولاس امریر فرد کروں گا کوجب میں کوئی نفظ یا کوئی نام عین وقت پر وارض طعم میں بیاس کا کے سب کیا ہے ۔ اس سے فرائٹ کے نقط کظری ایڈر ہوتی ہے یا ترویدا اولاں پر بی فورکروں گا کو اس تھے کہ وارٹ کا دیا جا سال کے ۔ اس سے فرائٹ کے کو اورٹ ودرکیا جا سکتا ہے ۔

اس سلسلس اس وتست بی بھے اپنے متعلق ایک بات ابھی طرح معلوم تھی۔ اکثر ایسا ہوا ہے کہ جب بھی میں مارخی طور پرکوئی خاندانی نام ہولا ہوں تووہ نام ہمیر ہیں ، پہلس سے ملت گھٹ شکا ہے۔

بنظام پیمنلم برتا کوکیم اِلعظیم کمانخستانشودیغامت پرآبادہ مجادداس باس سی آندوہ خاطرے کاسے اپنے با ہے نام سے ختلف نام کیوں نہیں دیاگیا۔

مطرفاک کہتے ہیں مس کے ملاوہ جا ان تک ناموں کی یا دوافت کا تعلق ہے، مجھ اس امرکا احساس ہے کیس اکثروہ نام مجول جا ناموں، موکسی ایے نام سے طنام کتا ہو جھ میں بہت وصد سے جانتا ہوں۔

ایدامعلی بوتا بوکوجب ایرازبوکی ایست ام کیمولی به آبه به تا بولی ایستان کیمولی به آبه به تا بولی ایم این به تا یا دیم قرکوئی چزام رخمی کی واقع برقی بر جیسید اس وقت بواکرتا ب ، جب مدید پواهشیش ایک بی بادر دوانع بود، او کسی معاقل مرک معاف شنائی نین می مزاحمت بود سی بود

## مهررداكيدي كى دونى كتابي

## ایسویں مدی یں وسطِ ایشیا کی سیاحت

سخسل العالم مرالنا محربین آزادگی اس کتاب کے معنون کا آغاز الاہورسے ہوا مخا اور مرقند و بخالا پر اس کا انجام مخا المبکن مسوفے کی تکیل میں لندن ، نیوبارک اور اسکو بھی سٹامل ہوگئے۔ لندن سے سمرکاری راپورٹ ملی نیوبارک میں اس راپورٹ کی بنیاد پرسفرنام مرتب کیا گیا اور اسکو سے اس کے متعدد حوالے حاصل کیے گئے ۔ خالبًا اُردُو زبان کی تابیخ میں اس لحاظ سے یہ اپن قسم کی بہلی کتاب ہم کہ اس کے مسوفے کے استدائی کی بہلی کتاب ہم کہ اس کے مسوفے کے استدائی صفحات کی کتاب کرک اس کے مسوفے کے استدائی صفحات کی کتاب کراچی میں جورہی محتی اور آخوی صفحات نیوبارک میں لکھے جا سے کتے۔

مولانا اُزاد کے وسط ایشیا کے سفر لمصے کے مولانا اُزاد کے وسط ایشیا کے سفر لمصے کے یہ حالت مرتب کے مرتب کے ہما اور سوائے کے لحاظ سے کتاب بڑی اہم ہو اور مجرزبان اور پیرایّہ بیان اس پرمستزاد۔

صنحات ۱۲۸ عمه تصادیر بڑی سین جلد تیت ددگیے آٹا آٹ -علادہ محمول ڈاک

# اطِتاب عهدمُ غليه

دُورِمغليه مِي طب کی ترقیاں کچ کم اہم نہیں ہوئیں گریہ اپن جگرحتیقت ہوکر عیر ملکی تسلط نے حقاق اور تنام سیا اور و ناکیا وہ ول دوز ہو۔ اس دور کے حالات اصل خاتب ہوگئے ادر ندمعلوم ان کا کمیاح شرہوا ۔ طب کا حال بی ہی ہو کہ جہدمغلیہ میں زبردست ایجا وات ہوئیں ، لیکن الله کوکوئی اس لیے نہیں جانتا کہ عیر ملکیوں نے ان کو تباہ کوکوئی اس لیے نہیں جانتا کہ عیر ملکیوں نے ان کو تباہ کرویا یا اینا لیا۔

جوحالات كى طرح نى رىپ دە مى پريشان. جناب ميم كو ژوپاند دورى صاحب ئے بڑى محت ادعيق آدتي مطالعك بعدائن اطبائ عهدمغليد كے حالات جمع كيے بس جن كاتعلق حكومت سے تقا.

تابیخ طب پر اپنے موضوع کے اعتباد سے یہ بانکل پہلی کتاب ہی ۔ اور لیتینیا اس قابل ہوکد کیا اسلال اور کیا اسلال اور کیا حوام سب پڑھیں اور لا تبریر لول کی زمیت بہ کتاب سے ۔

بڑا سائز ۴۰۸منوات بڑا حسین گردد ایسٹس قیست ن کتاب تین لژیچ چار آلے علاوہ محصول ڈاک

مدرد اكيڈى، نيوٹاؤن-كراچى



بجكودود مولا فكازان تجيك بيدايش بسع خروع بوم المها ورصب أك نت كيل آتي بي اوروه دو دوسك ملاوه دوسرى فذائيس كعلف كقابل موجاً إي ريرزما مزختم بوما آب۔

ال كادوده بي كي لي تعدين غذائ جرل جول بي شكم ادر ميس عودنایا آے، قدرت کی طرف سے اس کی چایوں میں دودھ کی پیدائیش کا نظام مونے لگآ بي بنارچان يس مقاى تبديلياں شروع بوجات بيران ك بيمون سايك تى تحرك بدامون لكى عددودان حون بروم ماكم ياس بے پیدا ہوتے ہی اس کی چھاتیوں میں دودے کی ہرسے بہنے لگتی ہیں۔

يدوده ايغفذائي اجزاكة ناسب كحامتبار سي بيكي كرورش كيلي ایت موزوں ہوتاہے۔ بج کا نظام جم اس کوائتی طرح بضم کرکے اسس ک النفرورت كوبوراكرائ اس عملاوه ماحس محبت اور شفقت سے ایت دده بلاتى ب اس عربي مناثرة اعدارس دودم كتوسط ماس ماخلاق وعادات اورخاندالى صفات مى كيك طوف منتقل بوتيب

اگران برطرح تن درست وتوالم به اوراس کی چهاتیون میں دورمدی میت ىكانىب تومال كومرف ابنادود عولاكري بجيكورودش كمناج بسيده ايس نوش قيت بجانباددده باكريخ كوباتى بيل درساتم بي ومتيج مي وش قيمت مير جايئ ما س دود مولى كربرورش بات بي-

اگراں ابنادود و موتے موتے می بچے کونہیں بلاتی تواس سے بچیکی پرووش متعدد دفتي بين آني بي برى كالع بعيس كالدومان كرودم لمعناه والسبئ اس ليدوه اكثري وموافق نهيرية آاءان كي قوت بغم اسس كو في طرح بقيم بهي كرسكت ، حس كى وجد سريج كودست كف فكتيمي، يا بحيث لمنظق عبسيين بياره اوردردرب لكساجس سربجي كايرورش م قلل ما آ ا اوراس كى عام محت خراب موج إلى باوراككى دوسرى عورت كا دوالملاحليقة واس سرمع بعتقد ودقتون كاسامناكرناخ أبيرا الكبتن ودست يحر

ك رورش ك لية من درست وتواناعورت كاطناشكل ب أوراكرل مي ملت تولس سافزاجات كالارجمة لمهاوراس كومى برداشت كربياجا في ودوده كالوافقة

الدمدم موافقت كالمولم دميني بوتلب. دوده بلان كى البعدا بيكوان كاددهاس كيدا بوف كي في بعدى بلانا شروع كدواجلت بي كونهلا في بعد ماس كيبلوي الماكراس كالمنحد چاتیوں سے لگا دیاجائے اس پاس کا نفیداتی اوجہانی افزیہت اچھا ہوتاہے، ال جردرد زو كل كليفيس أمضا ملى ب اوجس كتيم بي اس كالك الك وكورما ب جون بى الى بچكولى بىلوس لى بوت ادردود ويى بوت دىسى ماسك دل ود ماغ کوفرحت وسکون حاص لهوّاج تھے ہوئے اعصاب کوسکین ملتی ہ<sub>ی</sub> اورجب بچیچیاتوں کوچرشائے توصبی تعلق کے باعث رقم (بخیوان) می اس عدا فريزان ومكوف كآب ادبطدي اين الملي حالت براوف آلمه. دوده بلالنك اوقات بدار نكي د فيغير سري تي وان ك چياتيون عد لكاديا ملت است زچروتيدونون كوفائده پېچى اسك بعدایک ایک دود در کھنٹے کو قف سے چاتیوں سے لگائے دیں زمی کے ابتدائى دنوں ميں چھاتيوں ميں دودھ كى پيدايش كم ہوتى ہے، بكل معنى ميں بالكل نهي بوتى اليي مورد بس مي كوجهاتيا ، جسات رسخ سال ي تحريك بيدا موت ما ورحيد روز ك بعد مي دوره كى بيدايش بره ما تى م يدواضح رب كدان ابتداكى دنوسي بخير كوهنى دين كامام دواج عالين لعنىس كوئى تزدست آوردوانهي بولى جاميا اور بالمرورت دينامى نہیں چاہیے۔ ان کا ابتدائی دورمدی بچرکے لیے متی کاکام وتیا ہے لیکن دور نائرے تودودو کی بدایش کے وقت کی کھٹی کے جائے شہر خالی ایک توليانى باغ قديمي بكاكرصاف دوئى كر كاورت مصيلة دنا ذياده مناسكم جبةك بخج إيك مهيذكانه وجلته اس كوبرد وكمحفظ كم بعددو

المامائداس كالعدهم كوط عذك ساتودود وطلف كالمتاجي وطعادى

جاسة بنال چدومرے بہینے میں ڈوکھنٹے کجائے ڈھانی گھنٹے بعدوودہ بلايا جائے اورجب تي مينے كا بوجائے توبرشن كھنٹے كے بور دور و ملائدات بالدجب كسبخ في مينيكا يوي طريقه اختياركيا جائة من كوه يكر كج اور البيج اوربعددو برم ايج ، ٥ يج ، ٨ يج اور ١١ يج يكودوده المارك الراجات روده طلنے کے آراب وقواعد تیکودودمیشہ اقامدوت معرّده بربل اجلت وود مولل لے كا درسان ونع ميں اگر كتے رون لگے تواس كوموكا كالكردود وطالي كوشش دك جاسة يمكن ميكروكم كاخهو كالكين کی وجست مدرا ہو۔ اس کے بیٹ آنکو اک یاکان میں در دوو۔ اس کے جسمين كونى تنكا وغيروم بابواجونى كاث رى بو-الرتج كوبا ضرورت دو دحربلا با جائے گا تووہ بریمنی کافٹکا رم حائے گا۔

رات کوسوشے ہوئے تج کون دسے جگا کہ دور صربا انہی مناسب نہیں ہے اور يه بات يا و المعنى جاميم كرتيب ليه نبدب تتميّ جزب و ووود الدف ك يايداس كومني نیندسے ہرگزی وم ذکیا جلئے۔

تجكومتني بارمى دود عديلايا جائئ بريارد ودورال فسيريد يتجاتبون كوتيركم بان عدمورس كيل بيد صاف ريامات يمركم إن ع بعثينان بي زم بوجائي كا ورمية سانى كرماتهان كودباكرووده إلى سك كار

بعاتيمك كودمون كربعدال اينوا تعت عبنيول كود أكرون ذطب دوده يمثكال دسيعيس اوقات وودعكى ركول كرداني وودح يحج جائيت بزيوجاتى بي عندقطر وود وينال دين يدوان كمن جاته بن اورتيكودود وينيم أسان بوتى ير المنعدولا ف مبيد اوردود ولاف كبيرتي كالمنحى وحوديا جائ توبتري

والمويدين ملخ يون الكرك إس ديتك بيني دينا محنت وشقت كرف المضنى المهب كالمداكب وكركزدوده وبالباجات فمقت وخفب رنخ وغما وذكرونون كم التدين ووده طائداس بيس كران حالاتين ووده والدفت ميك تن دري خراب بوجانى سرير كوردنون تيماتيون سرارى بارى دود مطاريات ودوم للا وقت بچ چانیون عرب دے بیٹ کر کے کو القول کاسمارادے کردود و الماجات

یابدربید کرد مال کے دور دھی خرابی بسن اوقات ماں کا دود و خراب بوتا براین وطبی حالمت يزيس بواا وداس كم بزاعوت مندنا سبدك مطابق نهي بوتي اب أكباكي إيسادود وبالماجائ واسك بالف تريادة الكله اس كودست يانجين تان التى الراسكودد مرد من المرور جواجاً كم الراسكودد ه ك خاب مونے كاشر مولواس كوطانا موقوت كرد إ جائد.

وورهك خراب بويف كي مهيان ١٠٧دود مغراب، يباعبة كى تن درسى عدملوم كى جاسكتى عدالركم مال كا دود ورعبت سے دياور دونبوا اغ وكرور برا جائے إبيعنى رتى بوتواس كاسب اسك دور مى خوا بى كمية milet litteres a

اگران كارود وسفيدم واس كاتوام رقيق اور كيسان جوا ورجير قطريد يان بين زال مين سنده يكسال الورياني بين عل جوجائين تواس دو دو كور كورياتية لين جن دوروس يا وصاف دبلة جائين اس كوفراب جبال كرنا ماسي كيميادى طريقيت معى دود موكى الجهائى ياجرانى معلوم كى جاتى يداس طربية ك مدسيع دوده كارتيمل كعارى بوالميه اس كواجعا مجعاجا أياور مِن كاردَّ مَل رُّش (تِزانِ) مِوَّلَّهِ وَهِ خُرابِ اِوَّلْهِ مِ

ددده كارد عمل كهارى بي إترش ؟ يربات معلوم كرف كم في لمست يرير (نیلاکاغذ) دودی بی ڈالوجا کی دودھ یں بھیکنے میدیری کا خارش ہونے لگے تو مح يينا چلى كروديعكارة على ترش به اوريدود مكفراب يوفى كالاستب. خراب دوده كى اصلاح بسان كدوده ك وان ابت برماك تواس کی اصلاح کے لیے اس کی فذایس اصلاح کرب گوشت بھیلی انڈے اجار سركوا لال مويس اوركرم مسالون كااستعال موقوت كردي بإكم كريس وودموه اذ ميت ميل اودمبز تركاريان استعال كري اكران كابضم فراب ربتنا برتواس كم اصلاح كريرا قبض ربتا بولواس كورفع كرير - باديان تقدر خرورت لي كريار يك پيس جان كرسفوت بنائيس اور برابروزن شكر الأكر ركوج و تريس وات كوسوت وقت يسفون بقسدابك تولزكرم دوده بإقسيرك سانفه كعاتي اودكم ازكم أتشيضتك برا براستعال کرتے دہیں وودھ کی اصلاح می بوجائے گی اور جنم کی خرابی اور جنو

ک شکایتی می دیس رئیں گئی رئی مرورت بعض افتات ماں کا دور بچک پرورش کے بے کانی نہیں ہوتا ایا جا توں میں بانکل ہی نہیں پیما موتا ایا 10 ك محت خراب موتى به إلى كا دو ده فراب مِن اب - اس كے بلاف سے بير ك معت خراب بون كالديش بزلب يامج المخرش ادريت محوم بوجا بكب ان صورتوں میں آنا (دوروطانی) کی ضرورت میٹی آتی ہے، اتّا کے اُٹھاب میں مند ذبل بأتون كويش نظر كمنا جاسير

ا- أَكُ عُرِيِّهِ كَانَ كَاعْرِكَ بِرَابِ عِرْقُوز مِاده بَبْرِجِ وَرِدْ أَنَّا كَي عُرفِهِ - ٣ سال عِولُوا تِي ٧- اللَّهُ بَيِّ كَ عُراس بَيِّ لَ عُرك بالمون جائية بس كودود حرال لـ كـ الح انامقرك جاريه-

١٠- أنا بأكل تن درست بو خصوصاً أنفك سوزاك جيدكى ستوتى مروي بتلاده ٧- أَنَى تِعالَيون سِ آنادود م برجر تحيى رورش كريسكا في بواوريد دودوخواب ٥ - آناكسي شيل ميز مشراب افيون وغيروك مادى نهو-

٢- اناارمهورت وسريت دونول كاعتباري الحي بوتوبيت بي برترب و ميرت كالتبايت اسكابترونا نهايت هورىب. ٤- ننسا في وارض شلاً عَقد وغفسه النج وغم معدوده كرفون وخرتم زمركي م والى بواورمنى خوابش كى طوت نياده رغبت ركيف والى منهور



ابور حاکم باونی را تورف وسینسری میں میٹھ طیر یا کے موفیوں کود کھ درہے تھے۔
ابور حاکم باؤند رموئے آئینوں کی عینک لگائے کوئین کسپر کی بڑی ہی بوتل سامنے
کم طابقا ، دہ جلدی جلدی گلاس میں کسپر اونڈیل کر سیاروں کی شیشیوں میں
جار ہاتھا ، دواکس شیشی میں خوراکوں کے نشان سے نیچے رہ جاتی اکسی میں گل آدمہ
ادبر رکل جاتی ، کہاؤنڈ راشنے موٹے آئینوں کی عینک سے آئی باریک چیسنریں
، دیچہ سکتا تھا ، باریک بین قسم کے کہاؤند الزیر الدہ لیستے تھے ، اس کے باد تو



اکٹرصاحب کی تعلی ہوئی زندگی کوسہادا ندوے سکتے ہتے۔ ڈاکٹرصاحب بقول بدبوڑ معاکمیا ونڈر "غریباستو" نسل کا تفا۔ عجی سے آٹا ہمی بسوالا آ دونوں وقت ڈاکٹرصاحب کی "لات مار" گائے کا دود مدمی دوہ لیتا -اسی ڈاکٹرصاحب دواکی کی میٹی رکھی کوئی اعتراض ندکرتے ہتے -

مربضوں کی بعیر کی در ای کی کیاد ندران سے بیسے لے کر بانی کابائی
دُال جار باتھا اور داکھیں گئی ہے گئی ہے برچی پردسخط کر کے اس کی طرح
تے جارہ کے کنوار آئی ہوں گئی ہے جہ کر اس میں گیہوں کی کی
فصل کا طرف کیا کرتے تھے سال میں کی بی بار آئا تھا اور صرف ہیں ہی
فا ہوتا بھا ۔ ایسی صورت میں سال ہو کے طاب اس کے تانی اس محضر فرصت
واکرتی تھی۔ داکھر صاحب کو ایک آدموں ہیں باتا ناہوتا تو اس طیریا سیزن

> ! 93 | Tal | 1

اور کھرمند بناکراس نے دیصمے لہجرمیں کہا' اس ! اس ر بے دے چی ہوں ڈاکٹر



کو اوروہ سوئی پرسوئی لگا تا جار ہا ہے رطائے ہاتھ میں امریجارہے کوٹس سے مُس نہیں ہوتا اوراب پرندرہ رہے اور مانگ رہا ہے گولیوں کے !

رام پیادی کے بوڑھ چہرے پرسخیدگی ہیں گئی۔ ماتھ میں نیجے اورکئی سُلوُٹِی پڑگئی۔ اس وقت اس کالو کا گردھاری اس سے پاس آبیٹا۔ وہ آکٹ نوسال کی ایک نظر کا کوگود میں لیے تقایمی وام بیدادی کی فوقی و طابقی اس کے بوتو پر بٹر یاں جی بھوئی تقییں اسفر بیلیا پڑھیا تھا اسانس بہت تیز علی ری تقی ابراہی واکٹر مسرا سے اس کے با تقریب انجکشن لگایا تھا اور بندرہ ڈے کی گولیال مجا کی۔ چھوٹی سینیٹنی میں بھر کر گردھاری کو دے دی تقییں۔

و المالي الي الي المي المي كهدر بالقاد الطرسة كدآب تواندها دهندسوتيا المي المي المي المي كهدر بالقاد الطرسة كا المائة جارسة بين ادوسرى طرف بيثنث دوائي الكدرج بين آب كوبيارسة زيا المن كمينيون كاخيال بها بودوائي بناتي بين اورآب كوكمينين وي كومين كوبين في المينيون كاخيال كراوي بين "

۔ "کھیک کہتا ہے وہ ۔ اب کتنے دن بعد آنے کو کہا ہے ڈاکٹرنے ہ" "کہتا ہے ' دس روز میں آنا !!

آ تھوی روز اعفوں نے کہا میادی بخار معلوم ہوتا ہے۔ چنانی میدادی بخار کے
انجشن لگائے شروع کردیے کو گرائے پر لورا بھروسہ اس وقت بھی نرتھا۔ چا ہتے

سے کر فون کا کو البیاجائے اور گروھاری کو ڈاکٹری دوایہ ہی شکل سے بھین اوائنا
وہ اور چیکڑ وں بیں بڑ نائبیں چا ہتا تھا۔ آج چو بیدوال دن تھا اور ر طااک بلحظ
بی اربی جل رہائی۔ آئے دلال بیں کی بھر کے لیے بھی بخار نہ اس طوح کھوڑی کے
بی کھانوں گاؤں سے شہر تک اور شہر سے کھانوں گاؤں تک اس طوح کھوڑی کے
پیچے دور اُل کی کھانوں گاؤں تک اس طوح کھوڑی کے
پیچے دور اُل کے
پیچے دور اُل کی بیدے انگریزوں کی حکومت میں لوگ سوراج کے پیچے دور اُل کے
پیچے دور اُل کے
بیجے دور اُل کے بیدوں کی حکومت میں لوگ سوراج کے پیچے دور اُل کے
بیجے دور اُل کے
بیجے بارا ور ر ملاکو فور سے دیکھا کم رہ اپنی اس لائے پر جے دہے۔
"آج ڈاکٹرے ایک بارا ور ر ملاکو فور سے دیکھا کم رہ انجی اُلی اور اور آج چو مبیواں ر دنہ کا
مہانے در تھا۔ بات یہ ہے کہ ۔ وہ اُلچی اُلیور کھنے گئے " فون ٹیسٹ کے
مہانے در تھا۔ بات یہ ہے کہ ۔ وہ اُلچی اُلیور کھنے گئے " فون ٹیسٹ کے
بغیر ٹھیک بات کیوں کو کہی جاسکتی ہے گ

" پعراب کیا خیال ہے آپ کا ؟ " گردهاری نے پوتھا۔

«ايسامعلوم مودًا بي رئسيبس RELAPSE موكيا بي

" وه كيابوتا بي ؟ يا .

" يعنى بيارى لوط أنى سے "

"كيول لوث ألى ب

"شايدتم ن كيد كعلاديا من ف كها تقا ووده كم علاوه كوني چيزمت د

تم نے کو لی تھوس چیز کھلادی ا

" مطوس جيز كيا موتى ب" اينط اليخر!"

" جيسےرو في اچاول امتحالي "

"ان مي سے كوئى چيزنہيں كھلائى كى "

" خِرُ المِجْمِين دوزروز آنانين پڑے كايل گولياں دے دما ہوں ہے" كھلاتے رم اوس دن تك "

" اورگیارهوی دن بخاراً ترمائے گا؟"

انجىكوئى بالليقين كرسائة نهير كى جاسكى اول توضروراً ترجائے كا اُترا تودوسراكورس دياجائے كا ان ي كوليوں كا "

دام پیاری دیرتک د طلک صورت دیمیتی دمی -گردمعاری خاموش جیفیا ایک مرتبردام پیاری سے موط کرگھوڑی کو دیکھا- اسی وقت وہ زورسے مہنہ ٹائی- كمدتي بوين كهإ.

" بعراب توشیک ہے ہ "

"كهان فيك بدا بخاريل بمركه بنبين جودانا!"

"تم ہسپتال کیوں ندلے گئے اسے؟"

" ایک مرتبہ گئے تھے بڑی لی لائن الی ہوئی تی ، مارہ بج تک کوطے

رہے - مادر معرمسراہی کے پاس جانا پڑا !

د ده تونمبراول کا نفگ ہے۔ میرے سائد جادا بھی۔ میں بڑے داکٹرکو د کھادوں گا ؟

> آپکہاں سے آئے ہیں؟ کیوں آئے ہیں؟ ڈاکٹرھانتا ہے آپکو؟

نظ امرحند می جلدی جان گیا کرید دونوں بورڈیس آئے ہیں ایک پشتر سپزشنو ہیں الفوں نے اپی پنشن بجی ہے اور معائنے کے بیمیاں بلائے گئے ہیں مدہ بار بار بفائد



"بچکویا وکرری ہے!" گروهاری سے کہا۔

" پھرطبری چلو- رطاکی ماں بھی تواسی طرح اسے یاد کررہی ہوگی یوام بیا کا کہ تعیس بھیگ کی تعیس اس سے گردھاری کے جواب کا انتظار کیے بغیری بھرجت کا کا ناشرو تاکر دیا - لگانا شرو تاکر دیا -

ایک یا

! 12

يندره!

بيس!

چاليس ا

سائفه!

بيانوے ١- يانوے !! وه چونگ گئ ۔

دس روزا ورگزرگئے گولیاں فتم ہوگئیں - بخاراس طرح رطائی ہڈیوں سے
چشار ہا۔ الکے دن بیرسویرے ہی کھانوں گاؤں سے چل پڑی بالکل اس طرح
ا گئے آگے گھوڑی برگر دھاری اس کے ساحنے رطاا ور پھیے بھیے ہام پیادی ۔
بداستہ ذراصا ف ہوگیا تھا۔ ایک دوس کا ڈیاں بھی شہر کی طرف جاتی ہوئی می
تقیس - بیرایک گاڑی بورب کی طرف کاور دوڑتی ہوئی آئی اس میں پہلیا کا مال گزا
امرجنی بھیا ہوا تھا۔ وہ کا وُں کی بنیا سے کا سریخ بھی تھا۔ الکشن جتا ہے میں بہت
مشہور تھا۔ لالوچ ار گاڑی ہائک دوا تھا۔

"كهال جارب بوگرومعارى ؟" امرحيد ي بوجيا-

"شهرجار اول المروهاري الاسلام كرك ك بعدكها الالط كى بارب.

بهینه *بعر بوگی*ا "

" و اکثر مسالے انترابوں کا بخار مبتایا ہے " رام پیاری نے دور پڑ کوروس

کیے جارہے تھے جھ بہت پہلے ہنادیا گیا ہوگری ہے۔ میری عرصرف بچاس ہوں ک ہے ، عمرسردس بھر میں اٹھا ون سال کھی ہے " دوسراآ دی ایک دفتر میں کارکہ ہے۔ اس کی ایک ٹانگ ٹوٹ گئی تھی اس کوئی اورڈ کے ساخنیشن ہونا ہے۔ اورڈ کا ایک بمبراہی نہیں اُڈ تھائس لیے یہ لوگ اس پنج پر چھے اس کا انتظاد کررہے تھے۔ و بیسے بھی ہارہ بچے تک ڈاکٹر مونیوں کو دیکھا کرتا ہے ، ان سے نمٹ کرلورڈ والوں کو بلایا کرتا ہے امر و پند زراد پر میٹھا " بھر ورواز سے پر کھڑے ہوئے ارد لی کو ایک طرف ہٹ کارگر وہاری اوروام بہاری کو اپنے بچھے آئے کا انشارہ کرکے اندرجا گیا۔ ڈاکٹر ایسے موقوں پر ہمیشہ بھڑ جا گیا گرام و پند کو دیکھ کرا سے بگر جو اس خیال ہی دیا ہے تا وہ کھی موجوب ہوگیا۔ سبحمائن ور دیاست ہیں آباد ہے اور وہ اس مہانما گا ذھی ہے کہا ہے کہ اصل ہندوستان ویہا ت ہیں آباد ہے اور وہ اس مول کا اعتراف کرکے فورڈ اس ویہا تی ہندوستان کی طرف متوجہ ہوگیا۔ امر چند مری پر میڈ کی کر طاف حال کہتا ہوا ۔ پھراس سے گروہاری سے کہا :

مر الملكوبيال لاكرد كمعادُ!"

ڈاکٹرنے دیرتک اسے دکھا اور مجرین پرچے لکھ کرام چید کو دسے دیے۔ "خون اور پشیاب کا ٹیسٹ اور سینہ کا معائنہ ہوگا۔ آپ یدر بوٹس لے اسے انچومیں دوالکھ دوں گا "

"ا وريسب كيدكهان بوگا؟"

" نیبوریشری اوراکیس رے روم میں ہوجائے گا میں سے لکھودیا ہے۔ ویر بالکل نہیں ہوگی »

ن ایبورس میں ایک ڈاکٹر نے برجہ دیکھا اور مجر رطاکی انگلی سے ذواسا تو ان کال کو ٹیوب میں ہولا اور آبستہ سے بولا اس اور ایس بھے کے بعد ہے گی ، پیشناب ٹیسٹ کرانے میں بڑی دقت بیش آئی۔ رطاز ویے لگی ۔ بڑی شکل سے یہ مصلی میں موادی اور دیسان سے بی وی جواب طا:

يديه مرحد مي مربوا اورسان سے مي وي جواب طا: مربورٹ ايك يك كيد مل سكے كي يہ

اب امرح پزایکس دے ڈپارٹمنٹ کی طرف چلا ۔ ایک کرے کے سامنے '' سے بچار کھڑے تھے ۔ اند دایک شخص کرسی پڑھچیا ان سے پرچے لے رہا تھا ۔ اس کے سامنے چزم پرچے ں کا موٹا ساگڈا رکھا ہوا تھا ۔ بہت دیر کے بعداد رینید کی باد کہ آئی۔ اس سے پرچے ویتے ہوئے کہا :

مراكه دواجلدي ساتعوراً اربع

اس نے مسکراتے ہوئے کہا "مجلدی نہیں ہوسکے گی ۔ بارہ بچے اسکریٹ آتا ہواہے ۔ ایک بچ اندرجا پکا ہے اور سرا اور شیرا انتظاد کر رہا ہے ۔ اس محبد بوری والے ہیں کچرآپ کا نمرآئے گا ؟

کوئی بات بنیں اور در نے کہا ، «گریم کا وَل سے آئے ہیں یہ اور گاؤں دانوں کا نبرلوں بھی شہر والوں کے بعد آنا چاہے یہ «نہیں کا وُل والوں کا بہلے آنا چاہے یہ امر چند نے جت کی ۔ «نہیں کا وُل والوں کا پہلے آنا چاہے یہ امر چند نے جت کی ۔ "میں کہتا ہوں' یہاں شہر اور گا وُل کی بات نہیں جتی ہے ۔ میں کہتا ہوں' یہاں شہر اور گا وُل کی بات نہیں جتی یہ ۔ میں کہتا ہوں' یہاں شہر اور گا وُل کی بات نہیں جتی یہ ۔ میں کہتا ہوں' یہاں شہر اور گا وُل کی بات نہیں جتی ہے ۔ میں کہتا ہوں کہ ہوں گا ہے ۔ میں کہتا ہوں' یہاں شہر اور گا وُل کی بات نہیں جتی یہ ۔ میں کہتا ہوں گا ہوں کی بات نہیں جتی ہے ۔ میں کہتا ہوں کی بات نہیں جاتی ہے ۔ میں کہتا ہوں کی بات نہیں جاتی ہے ۔ میں کہتا ہوں کی بات نہیں جاتی ہے ۔ میں کہتا ہوں کی بات نہیں جاتی ہے ۔ میں کہتا ہوں کی بات نہیں جاتی ہے ۔ میں کہتا ہوں کی بات نہیں جاتی ہے ۔ میں کہتا ہوں کی بات نہیں جاتی ہے ۔ میں کہتا ہوں کی بات نہیں جاتی ہے ۔ میں کہتا ہوں کی بات نہیں جاتی ہے ۔ میں کہتا ہوں کی بات نہیں جاتی ہے ۔ میں کہتا ہوں کی بات نہیں جاتی ہوں کی بات نہیں جاتی ہے ۔ میں کہتا ہوں کی بات نہیں جاتی ہوں کی بات نہیں ہوں کی بات نہیں جاتی ہوں کی بات نہیں جاتی ہوں کی بات نہیں ہے ۔ میں کہتا ہوں کی بات نہیں ہوں کی بات نہیں ہوں کی بات نہیں ہے ۔ میں کہتا ہوں کی بات نہیں ہوں کی بات نہیں ہوں کی بات نہیں ہوں کہتا ہوں کی بات نہیں ہوں کی بات نہیں ہوں کی بات نہیں ہوں کی بات نہیں ہوں کی بات کی بات نہیں ہوں کی بات نہیں ہوں کی بات نہیں ہوں کی بات نہیں ہوں کی بات ک

« بال بالكل بنيس ، وه بولاا وديم اس كي توم ايك عورت برم كوزم و المجاري و الما ويم المرادم و المحاري ا

اور شیک دو بیج حب وہ ہسپتال آیا ہے تودام ہیاری اکیلی ایک جگر بیتی تحق ا نے امرح پڑو بتایاکر اسکرین کرانے والوں کی لائن لگ چکی ہے ۔ گرومعادی جی رطانو لیے لا ا بیں کھڑا ہے۔ امرح پُرومِیں کھڑا رہا ۔ آوسا گھنٹھ اور گزرگیا۔ ایک وم گرومعاری آنا دیا۔ رطا اس کی گود میں تھی '

> "كياكام بوگيا ؟" پثيل نے لوچھا " بواتونهن مگر اب ضرورت بجی نهيں ري !" "كيول ؟"

"رطاتوبالكل تفندى موكنى -- سائس بمى بندىيد!" امرحند ك اسطول كرديكها - واقى رطام حكي محى - ويهات كا ايك شهراً جراگيا تقا! ----- اوراس أجرات شهركواب يوگاؤس مين لے جانا



جس َ طرح شادی سے قبل یاکورٹ شپ کے دوران میں توآین کے لیے آدایش وزیبایش اورائی توب صورتی کوقائم رکھنا صروری ہے، اسی طرح شادی کے بعد کھی۔

ہمارے ساج کی انثی نی صدنوجوان شادی شدہ خواتین میں سے
الین شکل سے چندی ہوں گی جنھیں اپنے بالوں کوسنوار نے ، صافت
متھری رہنے اور انجی طرح بناؤسٹ کارکر نے سے دل چپ ہوگ ۔ عام طور
پر بی دیکھاجا آ ہے کہ خواتین شادی اور اپنے شریک زندگی کو انتخاب
کرنے سے پہلے توخوب بنی سنوری رہتی ہیں کیکن شادی ہونے اور خصوصاً
ایک یا ڈو بج پی کی ماں ہونے کے بعد ان کی اپنے آپ سے دل جپ کی کم
ہوجاتی ہے ۔ دوسری طوف غیر شادی شدہ خواتین یا نوج ان لوکیاں ا
بناؤسٹکا دکر نے اور آرایش اور سجاوٹ میں ایک دوسرے پر سبقت
بناؤسٹکا دکر کوشش کرتی ہیں۔



چوں کشادی شدہ خواتین کی سبسے بڑی خواہش ہینی شریک زندگی کا آنخاب پوری ہوئی ہے، اس لیے ان کے اثرر تن آسانی، سہولت پہندی محد تک صنی اور کالمی پیندا ہوجاتی ہے، وہ گھریں اگر ڈھیا ڈھالا اور ہے ڈھٹکا لیاس پہنے ہیں ہوجاتی ہے، وہ گھریں اگر ڈھیا ڈھالا اور ہے ڈھٹکا لیاس پہنے ہیں

گوی بناوستگادگرنے سے انعیں یا توسے کوتی دل چپی رہی ہی نہیں یا کھوری ہورائے ہے۔ ان سے سے تتی ہی می م اکھ کو اپنی بالوں میں کا کھا ہی نہیں کرتیں۔ ان سب با توں کا تیج بیہ ہوتا ہے جب وہ لینے گورسے کول کرانے خوروں کا کارخانوں میں جائے ہیں آ جب وہ لینے گورسے کول کرائے خوروں یا کارخانوں میں جلتے ہیں آ دہاں دو مری خواتین انعیں زیادہ میں نہا دہ اور جا ذب تو قر فران دو مری خواتین کی ملاخواتین کی حالت سے کرتے ہیں تو ان ما مواز نہائی گو ملاخ واتین کی حالت سے کرتے ہیں تو ان میں کوئی فل ہری ہوئی اور جا ذب بہت ہوتی ہو تا ہیں کوئی نہا ہی جس کے مواز ہوئی کو اور جا ذب ہوتی ہوتی ہوتی ہوتی تو وہ دو سری خواتین کی طون نہا ہوتی ہوتی تو وہ دو سری خواتین کی طون مور ہر دو اور وہ دو سری خواتین کی طون مور ہر دو اور وہ دو سری خواتین کی طون مور پر دو اور وہ دو سری خواتین کی طون مور پر دو اور وہ دو سری خواتین کی طون مور پر دو اور وہ دو سری خواتین کی طون مور پر دو اور وہ دو سری خواتین کی طون مور پر دو اور وہ دو سری خواتین کی طون مور پر دو اور وہ دو سری خواتین کی طون مور پر دو اور وہ دو سری خواتین کی طون مور پر دو اور وہ دو سری خواتین کی طون میں مور پر دو اور وہ دو سری خواتین کی طون مور پر دو اور وہ دو سری خواتین کی طون مور پر دو اور وہ دو سری خواتین کی طون مور پر دو اور وہ دو سری خواتی ہیں مور پر دو اور وہ دو سری خواتی ہیں مور پر دو اور وہ دو سری خواتی ہیں مور پر دو اور وہ دو سری خواتی ہیں دور پر دو اور وہ دو سری خواتی ہیں کہ نہا در پر جواتی ہے۔

م مخرايساكيون موكيا شادى شده خواتين ايخ آپ كواني



#### میریزائے

ایک ان کی حیثیہ

سرعناليريكولى بادين الإسباء عان ويها دكانى فلانس بنجي ان كا دك قائم اسب جلالية يه مكان فلا شرق لادين يراغي مكري كالونهال كرائي مكبيرًا وفهال بدن الك ديامات وسب تعييل علاقدت

؞ۏٲۊڹڎٷٷٷۻؠ؞ڮ؈ڮٷڿ<u>ڮػۺٮڮڟڰڰ۪ۻ</u> ٷڟؠڞۅؠۻۏۮڰؾؠ؞؈ؽٷ؎ڔڿۺؾٵڎ ٵۄٙڽڂ؈ٷۻٵڶڴڔٲٮڽؠػڿٷػٲڶٳٳۄۮڮ؈ ؿڛ۩ڝڔٳٳ؞

ونهال لے بی ایک موسی تمام خرودی حاتین دواین اشال بین اثراد فاتده کے لحاظ سے بعد مثل بے رجم کو بڑھ آلادر معبوط بنا آہے بیاریوں کو مف کرتا ہے اور یوسے جمانی نظام کو درست کر دیتا ہے۔

> بچوں کی ہوت کا محافظ لومہال

فرموسم مين استعال عيلجاسكا 4



شويروس كى نغرس خوب جهورت ا ورجا ذب كفرينا كرميش بيرسكتين يقيثاً كرسكتي بير ـ اس مقعد كے ليخوانين كوكھ زيادہ وقت مرت كے نے کی فرورت نہیں، مرف تھوائی می توم کی فرورت ہے۔ سب پېلے ہرخاتون کواپن خوب مهورتی کا احساس مونا چاہیے کیوں کد کھا مالك كروخواتين ابى خوب مهورتى كارحساس ركفتى بي وه ان ٔ خواتین سے زِیا رہ حوش وخرم رہتی ہیں جنیں اس کا احساس نہیں ہو۔ \* جوخواتین اپناگویلوکام خود انجام دی بین انفیں اپنے ہا تھوں اور ناخنوں کی صفاق کاخیال رکھنا چاہیے۔ کامسے فارغ ہونے کے بعد ما تعون كوصابن سے الحجی طرح دھونا اور كھران بركھوڑا ساكريم مل ينا چاجية اكر الم تعريق نيايس مفتيس كم ازكم ايك بارناخون كى صفائى مجى مرورى م درات كے وقت جبرے كے ليے كيم التعال كرف احتياط كرنا جابي كيون كريم ع جكناكيا مواجهره فوبعورتى كاكوني احقامياريني نبيركرا -البتنواين اي شوهرول ك فيروجدك سياب بالول كوبترخك ادرجرك كخوب مورتك يهاريم استعال كرسكتي بس خوداك كوبهتر كهف اور تفوارى سىكسرت كرف مي مجيح من اور صحت كور قرار ركھنے ميں مرد طبق ہے، كيوں ك اس سے دور ان خون تقبک رہا ہواوراعصاب ملکن سے مفوظ سے میں۔



شادی شده خواتین کواپئے شوہروں اوراپی اندواجی زندگی کونوش گوار بنائے رکھنے کی خاطرندمرے سین وخوبہ ہورت بنا دہنا چاہیے' بلکرجب ان کے شوہر کام پرسے واپس آئیس کو بن سنودکرا ورمسکراتے ہوئے چہرے سے ان کا نیرتعدم ہی کرناچاہے۔



ر باك بارى دائقة با مجين كا خاص له بود و مذاكوچان بوسند اوز كلن كفلاه دائقة لين مجين كا حساس بداكرن بودا درلد لنديس مي كام آن بركي كوابن زبان قالوس ركه ناچاب اسح پر رائيس بنانچا بيد اورسا تو بى برى بايس زبان سئنيس تكاننا جابيد -

زبان يرذا تقدك أبحار زبان بايك على ين يون يون يوس يحيث

چونے اُنحار بھتے ہیں ہو مُزَہ محسوس کرتے ہیں ال اُنحاریُ ک وجسے زبان کی سطح کُردری معلوم ہوتی ہو۔ یہ اُنجار ٹیکن ا میٹم کے بچدتے ہیں :۔

ا فرندقی انجار یا کودس بید بیر اندار استانجار بیر کودایک خندق یا ای سی بوتی بر زبان کی پیاسته بر ای انجار و سی بردا تو بردا تو بردا تو بردا مردیم بیر اکردیم بیر کودا مرد و امرد و امرد

م کمنی ناانجار اوساجمامت ک. یتدادین نیاده اسرخ نگ که استبان کافک اد

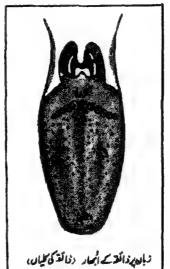
دونوں کا روں پرنیا دہ بھرتے ہیں ، درمیا فنصفیں کم بھرتے ہیں - اس واسطے زبان کے درمیا فنصصی والقہ کا حساس بہت کم بھڑا ہے : زبان کی نوک پڑھٹھا ذاکھ اورکناروبل برکھٹا ذاکھ زیادہ جمسوس بھٹا ہے۔

س خینگی مینی و ورد منا - لله لله بیل باریک بادیک انجاد ا پهست نیاده تعدادین زباده ی بوری سلم بهیلی برکیس می وشد خوار

جانوروں دشر، گئة، بنی دفیره بنی به ابھار نیاد ہونت بند تین شاید یو دائقة کے لیے بنیں بلک زیادہ ترصفائ ادرجائے اور پخینے کام بنی مددیتے ہیں . فالمقد کیسے بہیا ہوتا ہی ؟ نبان کے ان سب انجماروں کا دجے ہم مختلف لذیر کا نوں کے دائقہ سے لذت اندوز ہوئے ہیں اور جانت بھانت کے مزے چکھتے ادرجوس کرتے ہیں - درحقیقت یہ انجمار ذاگفہ کی کلیاں ہیں جن کے جسمتے ادرجوس کرتے ہیں - درحقیقت یہ انجمار ذاگفہ کی کلیاں ہیں جن کے

اندرست امعساب کباریک ریشهٔ متر بوت بی جب کوی چرکهای یا په بان تر آن اس که ذات بان گلیون کوچوکوستی عقبی رئیش در برجیز پریاکردینهٔ بین - یجیز جستی امعساس که در لید در مان بین بختی برا در در مان کو دالقه کا احساس مورک اما بریک در دالی جرگهٔ کا بین بین بون جا بین با و و مورک اماری می امر کی در لی جا ای بری با بود دالقول کی میس اور مقام اصلی دا کتر جا ای اسس بون بود ۲ - کو وا داکفه ، جوزبان کی توک پردیا در مسوس می بون بود ۲ - کو وا داکفه ، جوزبان کی توک پردیا در و میس بون بود با در کی دا داکفه ، جوزبان کی توک پردیا در و

پرٹوپ محسوس ہوتا ہو۔ ۲۷ – تمکیس و اکھ ، جولیدی زبان سے معلوم ہوتا ہو۔ ان چاروں کے علاوہ دوا وروا کھ ہی ہوتے ہیں : ایک سیٹھا یا بکسٹا اور دکول چھ پٹایا چربرہ ، مگریوا صل واکھ نہیں ہوتے کھ دوسرے اجساسات کے البس ہیں مل جلے لے سے پروائھ کھی کی قوت واکھ زیادہ ترزیاں ہیں ہوتی ہوئیس نوم تالو، کتے ہوتھ ہا دھانی کے علوں اوالات کے ادبی تصفیر کی مُزّے کا احساس بیدا ہوتا ہو۔



جارہ میں بھری مام طور بربان تھیں کے ذیادہ برتی ہی، جبیر کام کرسے کے مادی ہوتے ہیں اور جنیں کسب معاش کے لیے بھی جلنے بھر سے کی منرورت پیش نہیں آتی ۔ اس کے علاوہ زیادہ تیزا بیت بدیدا کرنے والی غذاؤں کا استعمال ، خاص طور پرنش استدوار چیزوں کے کھالے سے حگر پر مہت زیادہ بار پڑتا ہی جس کی وجہ سے صغراکی ذعیت ہیں تغیر واقع ہوجاتا ہی اور مرادہ ہیں بہتریاں بہیا ہوئی نٹروج بہوجاتی ہیں جوبن کے سرے سے کر تھی شے انڈے کے برابر تک ہوتی ہیں ۔ وائی تبعی میں ان بھر لویں کی بدیدائش ہیں ہمدومعاون ماہت ہوتا ہی۔

علامات، التهاب مِلِمه حاد-مِلاه کادم جادی بوتا ہوا ورمزمن بی ایمیہ حادیم مقام مگر برٹ دید تسم کے دردکا دورہ پڑتا ہی، بعض اوقات بدرد معدے کمقام پرمی موس موتا ہی۔ دائیں ہی کے فیلے صقے بی جس بڑھ جاتی ہجا درجاد کی دہلے سے متوزم مِرارہ کومسوس کیا ادرٹ ٹولاجا سکتا ہی۔ نیز وائیں جانب کے کمی معنوات بیس کم دہیش سخت می بائ ہوتی ہے۔

التهام ليه مرمن التهاب ماره حاد كه قابل مي التهاب مرمن في تكليف ودد رئستاً له كاموتا براور عثر مغركر برتا برسوم بمي كساندسانداس بيره تائ خاود رياح تكليف مجي رمتي بونيز مجدك بالكل جاتى رمتى بو حام طور پريالته به جاده مي مجترف كابيش خير بروتا بومراره كى دفياد موق پرجاتى بواوراس بي صفرا موجد نهيس رم بتا -

حصراً ه مراره : مراره شرم بحریال بنتی دستی ان در کوئ کلیف محسوس بنیس مرتی - بهبان تک کرمس وقت البیعت ان بچتر ایون کومراره سے نکالینے پر آ اده مرحالی کا در مچری مراره سے نکل کرمشترک نالی بین انهاتی ہی - اس وقت شرقیم گڑتا ہی ادر مجری مراره سے نکل کرمشترک نالی بین انهاتی ہی - اگر بچتری ذرائری می تو تکلیف معیدے کے مقام پر وائیں جانب محسوس ہوتی ہی - اگر بچتری ذرائری ہی تو تکلیف کے ارسے مریض کو لیسینے بچوٹ جاتے ہیں اور تکلیف ناقابل مرفیا مرجاتی ہی - قرائی مرارہ کے دوروں کے مطاوع جو وقت الیسے مرافیوں کو بیچ

رہتے ہیں، برارہ کی بیتری کے مرفیدوں کے معدد کے مقام پر رہاح دگیس دجسے ایک گوز بھین کا اصاس ہوتا رہتا ہرادراس کے اخراع کے بعد ا پر مباتا ہے سور مینی کی شکا ہت رم تی ہوا دراکٹر کر اور دائیں شلنے میں کا رستی ہے ۔

علی ج : درم مراره اورصاة براده دینتے گی تیری کا علاج ، طب جدید نز و کیک قرآ پرنش ہو۔ اس لیے کہ ورم مراره مزمن پاصساة مراره ان دون اصور توں بیں براره کی ساخت کور شد پر نقصان پرنج جا آ ہم اوروه اپنا آ مرانجام منہیں نے سسکتا ۔ ابنزا ایسی صورت بیں اس کا تکوادیٹا ہی منا سرانجام منہیں جو راده کا پُرا آ پر شی ہم لیکن بہت زیاده خوخ منہیں بہت زیاده خوخ منہیں اس امرکا خطرہ جج منہیں خواب اوراز کا رفتہ مراره کو باتی رکھنے ہیں اس امرکا خطرہ جج کی مدر سے اس کی ترا کی مدرک ہو کا تی رکھنے ہیں اس امرکا خطرہ جج فور آ ہی ہوجائے تو آ پر شین کے ذریعہ مراره کو تحلوا وینا می کے دریعہ مراره کو کو اور درم حاد کی مدرسے اس کی تشرور مواد کی مورت ہیں مراره از کا درفتہ نہیں ہوجاتا ۔ یہ تو مدتوں وره ورم حادث کی درم مراره از کا درفتہ نہیں ہوجاتا ۔ یہ تو مدتوں وره طوق پر ملائے ہی ۔ اگر انسی موجاتا ۔ یہ تو مدتوں وره طوق پر ملائے ہی ۔ مراره از کا درفتہ نہیں ہوجاتا ۔ یہ تو مدتوں وره طوق پر ملائے کیا جائے۔

دواً وحب ذیل دون کاننونتیارکد اس کابک ایک ایک بود هجیداً یا ایک ایک ماشد سفیدلسی موت چینی میں الاکرمین نبرا دمخا ورسهرکو کملادی جائے۔

#### بوالشان

گیا ہو۔

غذا بی مبزی ترکاری اور کھیلوں کا کڑت سے ستوال کیا جائے۔ کمی ترکاریوں میں کا جر مولی ، ٹماٹر وسلاد نہایت مفید ہیں۔ چکنائی اور دون چری کم دی جائیں ۔ چہا ہے کا استعال می دن میں ایک و تبدیز ورکیا جائے۔ دی جاکو ورکی گروں کا وراز چھا چھی کی کی میا کمی ہوئے ۔ پائی میں لیے و کا رس طائر بہا جائے ۔ ایک گلاس پان میں نصف ایموں کا رس کا فن ہوگا ۔ اگری ہو جائے قواس کے لیے اور ایک لیے وں کا رس طائر ایسے گرم کم پی لیا جائے ۔ ایک اس سے می اجابت اور ایک لیے وں کا ایس طائر کر گرم پان کا انجام کے اگر میں اور بیا جائے ۔ اگر اس سے می اجابت نہ جو تو تھر گرم پان کا انجام کے دیں ہی اجابت اور جب اس سے می اجابت نہ جو تو تھر گرم پان کا انجام کے لیا جائے ۔ اور جب اس سے می اجابت اور جب کی لیا جائے ۔ اور جب کی لیا جائے ۔ اور جب کی لیا کہ کے دور جب کی کھنٹر سے پان کا کی جائے اور جب کی لیا کہ ایک کے دور جب کی کھنٹر سے پان کا کی جائے اور وجب کی کھنٹر سے پان کا کی جائے اور وجب کی لیا کی کھنٹر سے پان کا کی جائے اور والے کے مسئل کی کھنٹر سے پان کا کی خوار کی کھنٹر سے پان کا کی خوار کی کھنٹر سے بان کا کی خوار کھنٹر کی کھنٹر سے بان کا کی خوار کھنٹر کے کا کھنٹر کی کھنٹر کے کی کھنٹر کی کھنٹر کی کھنٹر کی کھنٹر کی کھنٹر کے کا کھنٹر کی کھنٹر کی کھنٹر کی کھنٹر کی کھنٹر کی کھنٹر کے کہ کھنٹر کی کھنٹر کے کہ کھنٹر کی کھنٹر کی کھنٹر کی کھنٹر کی کھنٹر کی کھنٹر کے کہ کھنٹر کے کہ کو کھنٹر کی کھنٹر کی کھنٹر کی کھنٹر کے کھنٹر کی کھنٹر کے کھنٹر کی کھنٹر کے کہ کھنٹر کی کھنٹر کی کھنٹر کے کھنٹر کی کھنٹر کی کھنٹر کے کھنٹر کی کھنٹر کے کھنٹر کے کھنٹر کی کھنٹر کی کھنٹر کے کھنٹر کی کھنٹر کے کھنٹر کے کھنٹر کی کھنٹر کے

مراره کی پتری ک صورت پیس تو نیخ مراره کا دوره مجی کمی پرجا تا ہو۔ یہ
دوره اپنی شدّت کے احتبار سے بعض اوقات اثنا سخت ہوتا ہوکہ ناقابل برقا
ہوجا تا ہو۔ ایسی صورت میں مارفیا یا تکلیف کے احساس کوختم کہنے والی در کی
دولیّس دیدینے میں کوئ مضائقہ نہیں ہواس لیے کہ درد کی شدّت سے بچھما اوقلب کو صدر سینچیا ہووہ اس دول کے صدے سے کم ہوتا ہی۔ ولیے اگر تکلیف
کم ہوتومیرامشورہ ہیں ہوکہ الیسی کوئ دواندی جلسے کہ اس سے فا مدس کے
کم ہوتومیرامشورہ ہیں ہوکہ الیسی کوئ دواندی جلسے کہ اس سے فا مدس کے
کم ہوتومیرامشورہ ہیں ہوکہ الیسی کوئ دواندی جانے کہ اس سے فا مدس کے
مہاتے نقعمال پہنچے گا اور وہ بیتری جوصفرای نالی سے با بزکل رہی تی، رک

اس تم کے دورہ کی صورت ہیں سب سے پہلے یر کا چاہیے کر لغیر کو خوب کرم پان پلالیا جائے۔ پہلے کرم پان کے گلاس میں ایک چوٹا تججہ چاہئے کے بقدر بہا ہوائک طاکر پلایا جائے۔ اس کے بعد کے گرم پان کے گلاس کرم پان کے گلاس کرم پان کے گلاس کرم پان کے گلاس کرم پان کہ تھا ہے حساب سے پلانا مناسب جو گا۔ اس طبی جب مریض ایک یا ڈرٹر و میر پان پی حساب سے پلانا مناسب جو گا۔ اس طبی جب مریض ایک یا ڈرٹر و میر پان پی خوب موجہ کے قراب کی موٹا کیڑا خوب کی خوب کی موٹا کیڑا خوب ہے تھا کہ موٹا کیڑا کے قائم خوب میں مقلم جگر پر دکھ کراس سے سکائ کی جائے اوراس کی گرمائ کو قائم دکھنے کے درمیان دکھیں دکھنے کے درمیان کو قائم دکھنے کے درمیان کو تائم دکھنے کے درمیان کی درمیان کو تائم دکھنے کے درمیان کی درمیان کو تائم درکھنے کے درمیان کی درمیان کی درمیان کی درمیان کو تائم درکھنے کا درائی کی درمیان کی درمیان کو تائم درکھنے کے درمیان کی درمیان کی درمیان کی درمیان کی درمیان کی درمیان کو تائم درکھنے کے درمیان کی درمیان کی درمیان کی درمیان کی درمیان کی درمیان کے درمیان کی درمیان کے درمیان کی درمیان ک

جب تک سکون زہوجا ہے۔

وداده ، جگراددا نوسک مقام پرمسان کرنامی نهایت مغید بیر- اس بیمتری پیرم وکت پدیدام وقتی بوادروه صغرای نا بی میسس کرانز بی میرا می و تا بیروب بیری میرا آن ایروب بیری دوره اس و تست پر تا بیروب بیری دوره اس و تست پر تا بیروب بیری مراده سندنل کوشش کرتی بور به بیست کی اس کوشش کرتی بیروب بیرسند بیرت تا توجوتا بیرا دراس کی دجه سند میر در دمی میرا بردا بر

#### بقيه سوال وجواب

سروی جاتی ہے کی مسئل التہاب زائدہ امورد APPENDIC ITIES) کی صورت میں دوائس بیگ ۔ ایک پیٹ کے پچلے دائیں جا بی محسر پراوردوم ا عشیک زائدہ امور کے مقام پر سکھنے سے جلدا رام ہر جاتا ہو۔ ہر ایک کھنٹے کے بعد اُئس بیگ کوم ٹادیا جائے اور مردی کے افزات کو زائل کرنے کے لیے ٹائگوں اور پاؤوں پر گرم پان کی ٹکورسلسل کی جانی چاہیے۔ یا مشلا غونیہ کی حالت میں پہلے دومرے دون مساقر کے پی پڑے کو دویوں اُئس بیگ سے سینکنا چاہیے۔ ہراوہ کھنٹے کی مناکات کے بعد اُئس بیگ کو ہم منٹ کے لیے مشاویا جائے۔ بلکداس وقیفیں گرم پانی سے سنکائ کردی جائے۔

مقام تلب پرآنس بیگ کاسته مال تلب کے بیے نہایت تحدہ ٹانک کا کا مکر تاہو جب کی بیان کے اور اور سراج چلنے گئے قدمقام تلب پرایک یا معاتب کا مکتب کا میں منازعوں براجاتی ہو۔
کے ستعمال سے عموان معرکی دفتار عمول براجاتی ہو۔

تنبید ، جس صقیحم بِإِنْس بیگ رکھناجار اہواس کے ملاوہ اِنی صقیحم کو یا ترکرم پائی سے گری بہنچا کر یا کمبل وی ویں لیدے کرگرم رکھاجائے۔ نیزاس ہے کاجی خیال رکھاجائے کہ اس بیگ براہ راست سر سیندا ورشکم برجھی نررکھا جائے۔ بلکہ اس بیگ اورجہ کے ان صقول کے درسیان کوئ ندکوئ چا وریا کی ا صنور میونا چاہیے۔

> قلزم وتت بودت كرايك ايك شين مزود ركهيد



بالا كمصتعبم كومها نبين بيس جيكانا . كمشخ مين دراخ دمينا اور داؤن



مالشي وروش ٢٠ ؛ بايس طرف مبك كر آپایندوون باقداین بائی انگ رجهات وم منع سكيس، وإن جاكرر كهيد، يخيال ربيمك آپ فود کے کہ جانب نہیں جکیس کے در کھیے شكل الاسك بعدالك سيدم بوجاتي ادر دونوں القوں سے ران کامسان کرتے ہوئے اسطع ادبر لح آئيج بيدأ لشكل يشير وكمايا كيا بى بعده دونون بالقول سيشكم كود بالقهمة

الزركوافشك يتراوبال بنج مبلندجهال شكائ يس دكهايالبابي اورايان المتناف كحاور آكراشل مة) داتي ران كرير براجك جيداك كشكل مي

جانب مسكيرا ورلين وواؤل إعتول كود إراثانك راسل جلتيج بمطع كشكل في ين دكمه يأكبابي

اوربابين انكسي فمريحي بعده ووفول إتمو سے دان کامسان کرتے ہوئے سیدھے ہوئے جیسا كشكل يشين وكهاياكميا يدومي يودلينن بروشكل

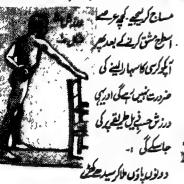
ين عنى ،اس مين دايان إقداد ريضااور بايان نيخ ادراس مين ايان باغداور براور وايان يني -چناں چاسکے بعدومی ساری حرکات کی جائیں

ئى جوادىر بىيان كى ئى بى - فرق هرف اتنا بوگا كريطي الردايان مقاءتواب بايان موكا اور بايان مقا، تواب وايال -

حرکت دیجے اسطح کر دایاں اِنڈ نانسے اوریت مين دكھايا تير اسكے بعد باعثوں كواضا كرد أب



كراوركولمون كامساح . مايشي ورزش <u>4</u> ابتدأس طع كحرف بوطينة كردايان إلتدكرى برركمان موادربایان التی کمربر مورجی اکرنشکل المین دکھایاً؟ يسك بعدكم رميض إتق ركه فن كريجات السع والميس ي اورباتي سے دائيں جانب ساج كرتے ہے اللے كرسے كطول تك للقيا وينج كولمول سے بالات كم تك ليس اسطح ايكنفس يسجي إريورى كراوركوطول



بوطية - إيل الدسل كيليكري ركيياورباتس الكاسطع الماك جرالع كشكل يُديس دكھاياگيا يئ وابال إقد اسك كمن يربكي ادراتي إنفس كراوركولون كااس طع مسائ كمي حرطع كهاو پر بتأكميا بو-

بجرداتين ثانك المتلية اوداس يربايان باعقر كحيدا وروايان إمقكريه اس سے کراورکو لوں کا مساج کھے بطع اِن اِنکاسے دونوں المحوں سے کم







معدنى تمكيات

سوال : معدنی منکیات کمتعلق کی بتائید نفالباکبلید می معدنی منکیات ہی یں سے ایک ہو آپ کے رسالے بیں بھی بڑھا ہواور ڈاکٹروں کو می یہ کہتے سناہو کہ ہا ہے د نظام جہانی بیں اس ک کی بڑی نقشان دہ ہو۔ بڑی عبر اِنی ہوگی اگر اس کے متعلق بھی اختصار کے ساتھ قارتین ہمدر دی سے کی جہ بتا تیں گے۔

منيراحدخال اجيري ادكاره



جواب ، آپ کے معندات میں ۵ ، فی صدبانی پر ادر باتی صفے میں معدنی تنکیات کی تطاری تطار پر کمیلسم ، فاسفورس ، پر ٹاسم ، سوڈیم ، فولاد ، میگئیز ، میگنشیم ، سلیکات ، گن یومک ، تا نب بحبت ، آپی ڈین ، کو بالٹ ، کل ، چاندی ، سوار فرج پرس ہی معدنیات کم دبیش پلت جاتے ہیں ۔ پر تمام معدنیات نظام جبانی کے اعمال دو فاتف کو میچ طور پر قائم رکھنے کے ذمتہ دار ہیں ۔

ان معدنیات کا اصل منع قرئین ہی۔ زمین سے یہ پہلوں ، ترکاریوں اوران جین سے یہ بہلوں ، ترکاریوں اوران چیزوں کوجب ہم کھلتے ہیں قرید معدنیات اس کے قرمط سے ہمائے نظام جمانی ہیں جی چلے جاتے ہیں ، ای حلیتی پر جافروں کے جہرں ہیں یہ معدنیات وصلت کی کے جہرں ہیں ہائے ہیں۔ فلاتوں ہیں یہ معدنیات وصلت کی شکل میں نہیں پائے جاتے ، بلکہ ان کے ایک لیٹے اور دالے ہیں تو اق معدنیا مطرب دوجد جوتے ہیں میکی ہیں جب ان سے حکل غذا ہم کھاتے ہیں، تو اق معدنیا تو ہو المصدنیا تو اق معدنیات پر بلا شدید کو تا اوجم ان میں سے کیریا ہی حل کو تا ہم حداث ہے کہ ان معدنیات پر بلا شدید

ہاری محت کا دارو عاربی بعض معد نیات بعض سے مل کرہاری ہٹریاں بناتے ہیں، دانت بنائے ہیں اور نیج ہیں ورانت بنائے ہیں، دانت بنائے ہیں اور نیج ہیں اور بعض سے وہ افرازات ENZY ہیں۔ بعض ان ہیں سے خون کے مرم فرقرات کی بناتے ہیں اور بعض سے وہ افرازات کا بیاری میں اور بعض ان ہیں ہے اور دون کی خلاص میں میں کی بدولت ہا ہے ہیں ہی کی بدولت ہا ہے ہیں دون وجود میں کا ہو۔ بالیدگی ہوتی ہوا دوجہ ود اخ کا تعالی معرض وجود میں کا ہو۔

ان معدنی ننگیات میں ایک بیسیمی ہونجیسا کہ اوپروی ہوتی فہرست سے آپنے اندازہ لگایا ہوگا ۔ عام طور پر ہماری خذایش اس کی رسبتی ہو ہمانے جسم کوکسیے کی خرورت اس وجسے پڑتی ہوکہ ہمائے کی بناوش اوراس کے قائم سکھنے کی ذرّ واری اس پر ہی بھائے وانت اس سے بنتے ہیں۔ اگریکسیم مجبی میں اقبی طرح نہ ملے تو ہائے جسم کی نشود نما میٹھ ٹرچائے گی اورسو کھا اور دِق الاطفال سے ہیں بجین ہی میں سابقہ پڑجائے گا۔

کی دافع نبیں ہوکئی سب سے چاؤرہید تو وہ دہ ہو۔اس کے ملادہ پنریکشن کلا ہوا وہ وہ ، بیتے وارترکا ریاں ، جیبے سلاد، پالک کاساگ ، گاج، مٹر،ا کو وخیرہ کیلوں ہیں سنگترہ ، موسم ہی اور مالٹا اس کا بڑا وخیرہ اپنے اندر دیکتے ہیں۔ انڈیسے میں ہی موجد ہے۔ اگر انڈیسے کی کیلئے کہ میں کراپنے سالن پر چھڑک کر کھا تیں تواس سے می کیلیم نکی لوری ہوجاتی ہو۔

دمه

سوال : مجه دم کا ما دوره نهی برد از گاری دنیانی ملاح سے اب اشا تو فاقده ادکیا بوکر آن کل دوره نهیں برتا بسکن صحے دقت کھنٹی اب ہی بول ہی اور مجھ اندلیشہ رستا بوک معلق نهیں کب اس کا دوره پڑھا سے ۔ یعمن کواچی چی بہت ہی۔ آپ کوی الیسا لنو یا تدمیر بستائتے کی م جیے دلعنی اس کے وقعے سے محفوظ رہ کئیں .
سیر الدین احد کراچی



جهاب ، بداشبکردی میں تواس مون نے آسنا ذور کچ ابوک بڑی فٹکل ہیں قالد میں آتا ہو۔ نکام نہنے سے اس کی اجداد ہوتی ہوا دراس کے فلط علائے سے وہ وم ہی جاتا ہو۔ یہ مجہ نیصیے کوجہ ہی نکام کو دبا یا جائے گا اور سیسے سادے جوشا ندول کوچھ وڈ کر زہیلے مرکبا سہمال کیے جاتیں گے ، نزار بگو کر کھیمیٹرے کی جوائی نالیوں کو بھٹم سے بند کرفیے مرکا اور نفس کی شکارت ہوجائے گی ۔ اس کا حلاج قرنہم ان کللوں میں بہتاہے ہیں اور ناس بلے ممکن ہی البتر آپ کی پیوٹیش مربی کہوئے ہیں اور ایک ایسان فر بہتا ہے جی اور مرب کے ہم ال سے آپ ومرکے وورے اور اس کی کھنی سے زیادہ میں تارہ وہ میت تک محفوظ رہ کیں۔

آبِ برگ بانسر بر ایک چی بڑا ، شہرخانس ایک چی بڑا ، آب اورک ایک چی بڑا این بین چیزوں کو الاکر صح سوریدے باٹ ایا جاسے ۔ برگ بانسر سراگر نسط تو مہ ماشھ دیک بانسی حف سے ایا جاسے اوراس کو بچیٹا نک بان میں بوش کر کے ایک بڑھ میچھے کے بقدر لے ایا جائے ۔ آب اورک کے بچے اورک بازار معصے کر

سے کچل کر اور مل کے کیٹر میں ڈال کرنچ ڈلیاجائے۔ اسے دو تین ماہ تک برابر اگر کوئ ستھال کرنے ، تو رہ کھانسی اور دسکے دورے دونوں سے بڑی حد تک محذ نا ہے جائے ۔

خون کے دباؤیس کی

سوال : آپ خون کے دباؤگی کی کی صورت میں کمیامشورہ دیتے ہیں ۔ لوگوں کو تو آج کل خون کے دباؤگ زیادتی بین ہائی بلڈ پر بشیر کی شکایت ہوتی ہوں، میریے خون کا دباؤگی کم ہی رم تاہی اس کے متعلق کی مشورہ نے رسکتے ہوں، توم ور د سے ۔ توم ور د سے ۔



جواب ، اگرخون کے دبا وَسِ کی کے باوج در آپ اپنے اندرکوی شکلیت محسوں مہیں کہتے اور ہور ت سے پندال فکر مہیں کے اور در آپ اپنے اندرکوی شکلیت محسوں مہیں کے اور ہوت سے بہت سے لوگوں کا خون کا دبا وَ ، جسے ۔ اتک ہی رہتا ہی۔ اینے لوگوں کی محرکی ڈیا وہ ہی ہوتی ہی وہ ہی ہوتی ہی دائی ہی وہ ہی ہوتی ہی دون کے دیا ویس زیادتی کے معنی ہیں سٹریا فوں اور خون کی نالیس میں لوٹ می ہوٹ کی زیاد تی دا مرسمی میں سٹریا فوں میں صدا بہت اور سمتی ہیں بھر اور وہ کر در مہونا سرح وجو آتی ہیں۔

میم کودت مختری بان سے نہانا یا خنگ تو لیے سے ہم کا ابہنی کو ان اس نہانا یا خنگ تو لیے سے ہم کا ابہنی کو ان خاص طور پر پھتوٹوں بہت جہان در زش کے بعد کہ ہے خون کے دبا تو کو بڑھا دے گا۔ میں کے دقت دھوپ میں بدیل ہوا خوری ہی اس کے لیے مغید ہو۔
آپ کی فذا میں موزاز آدم سر سے لے کواکی سیرو و وجہ شامل ہونا چا ہیے ۔ لیک انڈے کی نددی اور مختو اس کے حالاہ تازہ کچل اور ترکار مال ۔ کیبوں کے بہتے ہے کہ کی دونی ۔ اور مکری اور پر ندول کا گوشت ہی ترکار مال ۔ کیبوں کے رہے ہے ۔ لیکن اگر خون کے دبا ترکی وجہ سے آپ کچ تکالیت حب قونی سے مال کرتے رہے ہوں تو اس صورت میں مناسب ہو کہ لیے معالی سے ابنا ویں عوامی کہ ایا تربی کی مطابق میں کو لیے معالی سے ابنا وی معاتم کرائے دوراس کی بالیا تربی کی کھے۔

گرم با فن کی بوتل سے میں نکائی اور مرف کی تقیلی سے میں نکائی سوال ، براہ کرم ہمدر وصحت کی تربیبی اشاعت بیں گرم پان کی بوتل سے سلکائی دربین کی تقیلی سے سنکائی کے طریعے بتاتیے اور یہی بتائی کرم پان اور بون کی شیل مینی آئس میگ کا استعال کرن کو مواقع پر کیاجا تا ہو ؟

دمنعتوطی - لاتل یور،



گرم بان کا برتی سے ایسے مرقع پرسینکا جاتا ہی حبکہ دلیف کسی ذریدت چے و صرب کے صدی سے دوچار ہو حکا ہو۔ اس وقت ید کمیا جاتا ہی کو درفن کے دوکمبلوں ٹیں لیسیف دیا جاتا ہی اوراس کے دوفوں پہلو وں اور بالای حسّد حمر پر دوکمبلوں کی تہد کے درمیان ایک ایک گرم پائی کی رفزی تعین دکھ دی جاتی ہی۔ اس عرب ایسے دریون کے چاروں طرف کا درجہ حوارت بڑھ جاتا ہی اوراس کی حالت بہت جلد مہتر بروجاتی ہی۔

بسے بضف مجراح است ورنسٹ خال رکھ اجائے۔ نیز اس میں کھولتا اور اجتا ہوا پانی نرمجراح اسے بلکہ پان کواگ سے اتار کراس وقت تعیبی میں ڈالاج اسے جب اس ا انجانا اوراس بیر مجھ آل تنا بند ہوجائے ہیں میں ایسا پانی ڈال کریتیں کے خالی بالائ مصنے کو ہا معتوں سے مجینی کراس کی ہوا ہا ہر نکال دی جائے اور بہج وارکا رک لگا و باجائے۔

تنبید ، اقل ید کیسف ر برگی تیل سے زیادہ کوگرم بانی سے مجراز ملا در در اس کے پہض جلائے کا خطرہ ہراوراس سے ایک شخص کی جان تک مباکتی ہو۔ دوم ید کیاسے کمبی نظیم سے مس دکی اجائے۔ بلکھتیلی ادر سم کے در میان کمبل یاکوی آدتی یاموٹا سوتی کی فتیلی سے سندکائی بروٹ کی متیلی سے سندکائی

۱۰ – برف کی تیل سے دنکائ اس قدر خدید ہے کہ اسے برگھریں ہوناچاہیے اس دبڑکی تیل میں برف کھے وٹے چوٹے کاٹیے اس مدتک بجرے ماہیں کہ اسکا دو تہائی حقد تو بجرمائے گرا کی تہائی حقد لاڑی طور برخالی ہے۔ تاکیتیل جس ساخت کے حقیق جبر ہر کھی جائے وہی ساخت وہ بھی اختیار کرلے۔



يبان بم برف كي تيل كرجد التويزى بن أنس بيك كهته إن ي دنها "

اگرکی خس کواستفرای کیفیت اوی دواور وه در ایرت کیے جار ما ہوتی اوی دوه در ایرت کیے جار ما ہوتی تو آئس بیگ کو دیش کے گئے یا معدے کے مقام پر کھنے سے اس کی درکی بندی کا دیش کی ابتدای وافل شد چکر آگر جہتے لگ جاتی ہی اس صوت میں آئس بیگ کا دیش کی وائن پر رکھنا فی مصلود کیا ڈرکھا تا ہی۔

الی صورتی پیراجکدا ندونی یا پرون طور پرخت تسم کی انتها بی کیفیت است کو ( INFIAMMA TORY CONDITION ) برتواس صورت کو رفت کرنے کے ایک دوائس بریگ سعد عام متآثر کوسیک نا الکل کانی ہوتا ہوت ایس السی میں الکر میں الکن کانی میں الکی الکی میں الی



TIBET .

### دو محونه افادبیت!

دانتوں کی جلاوبقا کیلئے اکثر لوگ تبت تو تعربیت پر بھروس کرتے ہیں۔ اس کے کثیر اور خوشش مزہ جھاک میں ایسے اجرا شامل ہیں جوجرا ٹیم کوفتم کر کے مذہ میں مہلک پیدا کرتے ہیں۔ تبت توقع پیسٹ کامتوا تراستعال دانتوں کوصاف ومحت مندر کھنے کا بہمت میں ذریعہ ہے۔



كوه نور كيميكل كمسيني لميث و مرايى - وهساكه

جنكى ننياركردك ،- تبتت سنو- تبت ائيلث موب نبت ناكم باقد يبت بسيداً ل وفيده آپ كى بدرده معنومات إلى-



كئ سال كے بعداجاتك ہى وہ ميرے گھواً يِّس - سَمِ كَمُعْتَكُورَكَ بِعِد مِعِي ان کی چائے کاخیال آیا اور میں با درجی خانہ کی طرف ح<u>الے کے لیے کھڑی ہوگ</u>ی کھی اعنوں نے ماتھ کیوار مٹھالیا اور کھنے لگیں کٹیس بھوکئ تم چلسے کیے جا رہی مد، مريكليف دروس اب جائد نهي فيي ميس فكما: آپ تو تكلف كرتى بير، موج ده چولى برجائت بهت جلدى تيار بوجاتى بى كيول ك يىن چى ورح جانى تى كىچاكى پىيانى پىيى بغيرود باتىن نبسى كرسكى تىن، مجيكتى سال يبيلي كاذما زاجتي طرح يادمتناجب وه بمارى بمسائ تختيس بهمان كآپامان كينت تق بهال تعلقات ببت كبرس تق - اكثروه بهال كمراتبي سمران کوجلت کی بیالی پیش کرتے توجائے پی کروہ لطینے پریطینے سناتیں اور سردیوں بس ارکھی رات کو اکر بیر جاتیں توجائے وانی بیرسے چاتے بنا بناکر پىيىر - چاكى بېت تىزرنگ كى دركم دد دىمكى جىكىياسىچىنىكىسى تىم ؟ ان کاس آوازسے میں چرنی میں نے کہا تدیبی سوج رہی ہوں کہ آپ بدل كيكيسكسي ياتووه زمانه تعاجب آب أتعبى جائع كى فرائث كرفي عين ادريا بچريه وقت بوكرچاك پينے بين كلف كردسي بين المغول لے شكراكر كهابه بدل وَكُنَّ ہوں گراس متورت میں نہیں جس میں تم محد رہی ہو ملک یہ حقيقت بورس ني المعلى معدرون بود مكراب توكم الرق تفيس كمع كملك

كي برواه نهيس ،البنة جائد ز لي تومي كي نبيس كرسكتي ميس سے كها - وه بديس معمراب وسيس نعجائد بالكل جيوروى بيضيعت بوتم اس كوتكفف شمعيراً مكركس طبي ادكيول كربً ميں لے حيران موكرسوال كميا - كھن مكيس كرنس معيودي میری محت گرفته کل متی ، نبخوانی ، ورومرکی شکایت دیسندگی اورم بر للغریم ل مرت نگاق میرے طبیب اور گھرکے افرا<u>د ہے جھے چاسے چوٹ نے</u> کوکہا ۔" پھراک<u>ے نے</u> كسطح چودى ? ميسن سوال كيا كين كيس " پيلي يسن يه وكيماك بيس كتن جائد يبي بود؟ وماى ياتين بياليال عدم المنطق بين يتى تقى وليع بيالى دس بجابك بيالى كهان كابعد بعردو سياليان شام اورايك بمرات كمك لنك بعد اس كم علاوه كالدني لين عن مع كويس في والم برال كردى، دس بيج كه دوث ستمال كرين كل ، كمعا لا ك بعد كوي بيمن جزيكا، شام كوايك بمالى في اور مير صائد كريائ ووده اولشين ستعال كميا- يرف كمال يك برداس كاديك بنى جائد جيدا بوكيا "كين اليس بالكل چات نہیں پتی، نیند مجے خوب آنی اور کام کسف کے لیے کسی چیز کی محتلا نبيس إلادوهيقت بيران كامحت بهت الجيّم ُ مَى مِحت قاتم ريحف كمسلي المول نذكس قدر وليري سع جائد جيوش كاب توجائد جيد في المرتبي ان كودوسال كاعصر بوكميا.

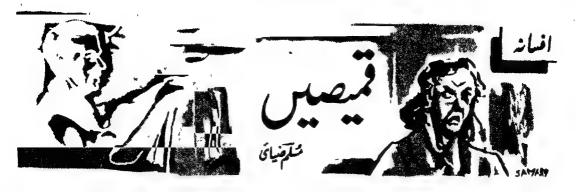
دل حسي ل حيب ت تله

نئ نئ متعلوتمات

" بمَريو نونهال"

ابران تعليم كى تىلىت كى ا

بك كه يداننا دل چپ سرننا نوب صور اننامغددادراتناكم قيت رساله شايرى كوئى دُوسرابو! برميني ملك كه بزاردن بني مبكراتو لونهمال منيفين آپ مي پذيد؛



اسے کی ضروری کام کرنے تھے لیکن اس کا دھیان کسی بات پرندجتا تھا کیوں کہ اسے رہ رہ کراس بات کا خیال آرہا تھا کہ اس کی ملازمہ اسے دونوں ہاتھوں سے نوٹ رہی ہی۔ ملازم چومڈ توں سے اس کے پاس ملازم تھی، اتنی مذت سے کہ اب اسے گھری چیزوں کا شمار ہی ندریا تھا۔ سا شنے الماری رکھی ہوئی تھی۔ وہ دوروں کا شماری کھولتا اور ایک صاف ستحری قیفن کال کرہین بیتا۔ لیکن وقف وقف سے اس کی خادمہ مسزو ہا لکا آکر اسے قیم مدی کھاکر کہتی، " دیکھیے آپ کی قیصیں پھٹ گئی وردیمی

" الجِمَى بات بي

پرائی دن نصف درجن قیصیں خریدلاتالیکن اسے اس بات کاخیال بمی نه آتاکد ابمی چند ہی روز تو ہوئے جب وہ اتنی ی قیصیں لایا تھا۔

کالودن، این مایی کی بنیون، جونون ادر در مری بزون کابمی یه حال تعا سد ایسی بزیر آن کی ایسے خص کوبمی خورت موتی ہی بی بری مرجی برد اس بین شک نہیں ہر بر کو دقاؤنتاً بدلنا ہی پڑتا ہی کیوں بہت جلد پر انی اور فرسودہ سی نظر آنے گئی ہیں بہرحال دہ چرزی باربار خرید تالیکن ہر مرتبہ الماری بین اے فرسوہ بوسیدہ اور تار تار قمیصوں کا ڈیور نظر آتا چونہ جانے کب بھی ب جاتی مسترجی جانکا ہر چرزی در بچر محال کرتی دسی تھی

لیکن اب برسول کے بعد اسے معلوم ہوا تھا کیمنر جو ماتکا اسے دونوں ما تقوں سے مسلسل لوٹ رہی ہی۔ اور یہ اس طرح معلوم ہواکہ آج شام اس کے پاس مدت کے بعد ایک دعوتی رقعہ آیا ہتا۔ اس کے دوستوں کی تعداد محدد دکتی اور اسی لیے جب اس کے پاس دعوت میں شرکت کا رقعہ آیا تواسے قدر سے چرت سی ہوئی اور نوش کھی، لیکن وہ کچو کھر اساگیا۔

یہ واس نے یہ معلوم کرنا چا ہاکہ میرے پاس کوئ شاندار قمیص پوبھی یا نہیں۔اس کے لیے اس نے الماری سے ایک ایک کرکے جلا کیڑے کال کرڈھیرکر دیے لیکن ایک بھی ٹیھی ایسی نہ محلی ا جس کے گف یا کا لرکھٹے ہوئے نہوں۔اس نے جو ہا نکا کو ملا کر اچھا "کیا کوئی پہنے کے قابل ٹمیھی موجودہی"؟

منرجو مانكان فرال نكل، كوديرسوچا بوتيزى سدكها من . كونى مقصين خريد ليجيه، آخريس كهان تك پرانى لميصون كوگانتنى اوررنوكرتى رجون ب

مگراس کے دماغ یں ایک دھندلاسا فاکر تفاکر اہمی چند ہی دوز پہلے اس نے تیصیں خریدی تھیں۔ پورایقین نہ ہونے کا باعث اس نے کوٹ پہنا اور قیصیں خرید نے کے لیے جانے لگا۔ اتفاقاً جیب میں ہاتھ پڑا توچند کا غذ سے اور یسوں گرکان میں سے بیکار کا غذ کھینیک فیسے جائیں اس نے ایک ایک کو دیکھنا شروع کیا۔ ان کا غذوں میں ان لفسف درجن قیصوں کا بل بھی کھا جو ہی نے سات ہفتے ہوئے خریدی تھیں۔

وومزيدتيمس فريدن نبي كيابلك كرساى مين موتيا

شملتادیا اب است تهائی کے گزرے ہوئے برسوں کی یا د آنے گی۔

ادراس تمام مدّت پس اس نے ایک کھے کے سایے بی اس پرشبہ نہ

ادراس تمام مدّت پس اس نے ایک کھے کے سایے بی اس پرشبہ نہ

تھالیکن اب اسے یسوی سوج کرہے چینی ہور ہی تھی کہ جو ہا تکا

داس تمام مدّت میں لوٹتی رہی ہی۔ اس نے اِدھرادُھر دیکھا۔ اس کی

میں ندار ہا تھا کہ بہاں سے کوئ می چیز خانب ہی لیکن اسے یکا بک

دا کھر دیران ویران سانظ آیا اوراسے ایسامعلوم ہوا جیسے پہلے یہ

عرابُ ا تھالیکن اب خالی ہی۔

سے انہائی ریخ اور اندوہ کے علم میں وہ صندوق کھولا، میں اس کی ہوی کی یادگاریں رکھی تھیں۔ لیکن اب ساب تواں ندرصرف چند بدوضع چزیں پڑی تھیں اور ماضی کا تم مسلور گی خائب ہوچی تھی ۔ اُٹ ابیری ہوی کے پاس کتنی بہت سی بی تھیں! لیکن آخر وہ مسب گیس کوھر؟

اس نے صندوق بندگردیا اور دوسری باتوں کے بارے
ہوچنے لگا۔لیکن گزرے ہوئے دن بارباراس کے سامنے آنے
۔ اب وہ پہلے سے زیادہ دیران سنسان اور خناک تھے۔ اس
اسک ہنیں کہ اس تدت میں کہم کہمی اس کی حالت الیت تخفی کی
ہمی رہی تتی جسے تعبیک تعبیک کرسلادیا گیا ہولیکن اب اسے
امحسوس ہوا جیسے کوئی تنہا شخص سوریا ہواورا جنی ہاتھ اس کے
نیچ سے تکید کال لیں۔ اسے ساری دنیا ایک دیرا دمعلیم جونے
اوراسے الیسی ہی تکلیف محسوس ہوئی جیسی اس روز محسوس ہوئی
جب وہ اپنی ہوی کود فن کرے کھروا ہیں لوٹا تھا۔
جب وہ اپنی ہوی کود فن کرے کھروا ہیں لوٹا تھا۔

وہ وہ بار بارسوچا تھا لیکن اس کی تجھ بین بہیں آتا تھا کہ اس فیری چیزوں سے اس فیری چیزوں سے کام تھا ؟ کیا یک است بی اس فی کہا اس فی بات ہی اس فی کہا اس کے بار اس فی اس فی معربی چیزوں سے اس کی تعربیوں سے بار ایس فی معربی چیزی ان اصفرت کے پاس بنی چیزی ان اصفرت کے پاس بنی چی بی ایسوں میں کا خون کھول ایما اور اس فی چی ملے خانہ کے دروانیں سے کا خون کھول ایما اور اس فی چی ملے خانہ کے دروانیں سے کا خون کھول ایما اور اس سفی چی ملے خانہ کے دروانیں سا

پرچنے کہا مجفت برمی کورسٹ! اور تیزی سے بھاگ آیا۔ بھی آنکھوں میں آنسو مولائ اور بنی بیڑی ی پہلیاں پوائی رہی۔ اس کے بعداس نے دن بھراس سے کوئی بات نہ کی بجھیا مھنڈی آ ہیں بھرتی دہی جیسے اس کی بڑی تو بین کی گئی ہو۔ اشعام نہ تھاکہ معاملہ کیا ہولیکن ج جرزسا ہے آئی اسے کھڑ کھڑاتی رہی۔

سبپرش اس نے اپنی الماری کے خانے کھول کرچرٹر کے ایس توایک ایک کرکے بہت ہی چریں یادا ئیں جن کا کہیں ہت نہ تھا ال میں خاندانی یادگاریں بی تھیں جواسے واقعی بہت عزیز تھیں۔

اباس کے فروالم کی انتہاز رہی - الماری کے خوائے اس کے مناحف کھلے ہوئے وہ گردوخبار سے اٹنا ہوا تھا اوراس کے اس کے مناحف کھیں ایک بیادگارجس میں دونوں جانب سوراخ ہو جی تھے۔ وونوں جانب سوراخ ہو جی تھے۔

اس نے سوچاکہ یو ورت جھے کننے برس سے اوکس طح اوٹ رہی بوکر ایک چیز بھی بنیں تھوڑی ۔ وہ آپے سے باہر اوگیا اور اگر اس دقت وہ ساھنے آجاتی تومند پرچانٹا مار دیتا ۔

کیاکروں اسے ؟ اس نے سوچا۔ کیا نکال باہرکروں بالی کے والے کروں ؛ لیکن میرا کھا ناکون پکائے گا ؛ — اچھا میں بولی چلاجا وُں گا۔ اس نے میں کون گرم کرے گا ؛ — اس نے بشکل ان خیاالات کو کھگا یا۔ انچھا ! کل صبح فیصلہ کروں گا۔ میرا توانحصارہی اس پر ہی — فقط نیادتی کی صبح فیصلہ کروں گا۔ میرا توانحصارہی اس پر ہی — فقط نیادتی کی صبح اس کا حساس اور مزاکی مزوں سے اس کی جرات کو برقر اور کھا۔

شام کواس نے بڑی جرات کرکے ایک کام کرنے لیے بنے کوکہا منرجو مانکاکوئی جواب نیے بغیرجانے کے لیے تیار ہوگئ، گر ایسامعلوم ہور ماتھا جیسے اس کے چرب پرمظلومیت ہی طلومیت برس دیں ہو۔

خادمہ کے جانے کے بعدد مڑکے اوئے دل سے اس نے چرکے خانے کے کھنے پر ماتھ دیکھا۔ اچانک محسوس ہواکہ وہ خادمہ کی الماری کمیں ندکھول سے گار اسے ایسا محسوس ہور ماتھا ہیں وہ جدی کرر ما ہو لیکی جب وہ واپس جانے کا ارا دہ کرر ماتھا

اچانگ اس نے دردازہ کھولا اورا ندرداخل ہوگیا۔ چو کھاخان چاند کی طرح چمک رہا تھا۔ ساسے الماری تھی لیکن بنی کا پتہ نہ تھا۔ اس نے چاقو سے قفل کھولنے کی توشش کی جسسے کئی جگہ نشانات تو پڑ کھئے لیکن بنہیں کھلا ۔ البتد لف کھنٹے کی توششوں کے بعد علم ہواکہ الماری کے پٹ بحرث بھے اور اسے آسانی سے کھولام اسکتا تھا!

اندر ختلف خانوں میں کہرے ہے ہوئے تھے اور سبکے اوپر نئی تیصیں ددکان کے نیلے فیتہ سے بندھی ہوی رکھی تھیں اِدفی کے ایک و تی میں اس کی ہوی کے بردی بھی تھے اور باپ کے سپی کے بنے ہوئے آستینوں کے بٹن بھی ۔۔ اس نے ایک ایک کرکے سب چیزیں نکالیں۔ صابی ، موزے ، دانوں کے برش تیموں کے خلاف ا در نہ جانے کیا گیا ۔ گریہ تو مرف الماری کی چند چیزیں تھیں۔

باقی مب غالباً مجلیخ صاحب کے پاس پہنچی تقیں -

اس ندمب چزوں کولیے کرے میں سے جاکرمیز پرسجایا۔الیں سے جوا لکا کی چیزوں کو پہلے تواس نے

اس کی الماری میں جمانے کی کوشش کی لیکن کامیاب نہ ہونے پرلول ہی اس کے اندرڈال دیا ۔۔ پھراسے خوف ہونے لگا کہ ابجوالکا آئے گی اور اس سے سنچیدگی سے بات کرنی ہوگی۔ اس خیال نے اسے اس قدر پرلیٹان کیا کہ اس نے جلدی جلدی کیڑے پہننے شروع کہ دیے۔

روسید.
اب میں کل اس کی نبرلوں گا۔ اس نے سوچا۔ آن اس
کے لیے بہی کا نی ہو۔ وہ سوچے گی کہ جھ سب بکومعلوم ہوگیا ہواں
نے ایک نئی قیص ہے کہ بہنے کی کوشش کی لیکن اس کا کا لراس
قدر سخنت تھا کہ اس سے بہنی نہ جاسکی۔ اسے جو ہا کلکے آنے کا
خطوستانے لگا۔ اس لیے اس نے جلدی سے ایک پرانی قمیص
نہنی اور کہڑے بہنے ہی گھرسے چورول کی طرح بھا گا۔ اس نے
ایک گھنڈ مٹرک پر ٹھلے گزارا بہاں تک کہ دعوت کا وقت ہوگیا۔

لیکن و ماں پہنچنے کے بعد اسے تنہائ کا احساس ہونے لگا۔ اس نے ایک بُرانے دوست سے بات کرنے کی خشش کی بیکا یک اسے احساس ہواکہ اس کے اور طلاقا تیوں کے درمیان کئی برس کی مدّت حائل ہوگئی ہوئیکن اسے کسی سے شکایت نہتی۔ فہ کچودی طلحہ کمر امسکر اتار یا ادر بچراچانک اسے احساس ہوا کمیں بھٹی قیص پہنے ہوئے ہوں۔ میرے کوٹ پر دھیے ہیں اور میرے جستے یا اف۔

اس نے آہند آہستہ دروازے کی طرف بڑھ کروہ ہل سے ہماگ جانا چاہا۔ آنفاق سے عین اس دقت مدرسہ کا ایک بلاز سائتی آ پہنچا اور اس کی پریشانی میں مزیداضا فدہوگیا۔ اس نے دوست سے اس طرح اکمڑی اکمڑی باتیں کیس کر بلاشہ اسے دکھ بہنچا ہوگا۔ بوجی اس کے جانے پر اس نے اطمینان کی سائر

لی اوراً بستدا بستدروازے سے نکل کرتیزی سے لینے گھری طرف بھاگا گرراستدیں جو با نکا پھراس کے وماغ یں چکر لگا نے لگی۔ اس نے ملے کرلیا کریں جو با نکاسے ک

کیا کہوں گا۔ اس نے لینے خیالات کو ترتیب دیا۔ الفاظ اور چیا سوچ اور طے کیا کہ میں اس سے اس اس طرح با تیں سناؤرا اس کی سخت مذمّت کروں گا اوراً خرکا رزم کا اظہار کرتے ہوئ معان کردوں گا۔ اسے نکالوں گا نہیں۔ جو ہانکا روئے گیا التجا کرے گی کہ اب ایسا نہیں ہوگا۔ پھرمیں کہوں گا" خیر جو ہانکا! میں تم کو ایک موقع دیتا ہوں تاکمتم اپنی احسان فی وہ کا اذا لے کرد۔ ایما نواری اور وفا داری سے رہو۔ میں صرف انہ بی چاہتا ہوں۔ تم پر ظلم نہیں کرناچا ہتا!"

یسوچتا ہوا گھرپہنج گیا۔ چو کھے خانہ میں دوشنی جل لگا اس نے جھانک کردیکھا۔ اُف اِج ہا کا کاچروسوچا ہوا تھ اور وہ روستے ہوئے صندوق میں چیزیں اکٹھا اٹھا کھیلیکا رمردی تھی۔

نجرائیا کیا جوہ نکا جادی ہو؟ وہ پرلیٹان ہوکرآ مستہ آسسانے
عیں چلائیا میز پرتمام چیزیں جی ہوئی تعییں اس نے ان
زوں کو جبوا لیکن ان کے واپس لیے پراسے کوئی خشی دیموں
تی اس نے سوچا کہ جوہ انکا کو معلوم ہوگیا ، کرمیں نے اس کی
ری پکڑنی ہوا وراسے اندیشہ ہوکہ اب اسے فرآ نکال دیاجائگا
می لیے وہ سامان باندھ رہی ہونے دیر! میں اسے کل صبح کہ اس
بال میں مبتلار کھول گا۔ اس کے لیے یہی سزاکا فی ہوگی ۔ پر بھی
بال میں مبتلار کھول گا۔ اس کے لیے یہی سزاکا فی ہوگی ۔ پر بھی
مرح کو اس سے بات کردں گا۔ مگر ممکن ہو وہ اسی وقت یہاں
مرحافی مانگے وہ زار وقطار روتے ہوئے میرے قدموں پر گرد
مرحانی مانگے وہ زار وقطار روتے ہوئے میرے قدموں پر گرد
مرحتی ہوئے۔ میں اس سے کہوں گا۔ "جوہا نکا! سراب رہنے دو،

قه خاموش بینه کرانتظار کرنے لگا۔ گھریں جاروں مان

رش متی چولے خاندیں جوبائکا ہرحرکت کی آواز آرہی متی - لتنے مصندوق بند ہونے کی آواز آئ -بات ہی ؟ وہ گھراکرا تھ کھڑا ہوا۔ انک زور زورسے سسکیاں ہم

رونے کی آوازآنے دیگی ۔ جو باکارورہی تھی۔ یہ تو کچھاورہی المدہوا۔ اب کیا کیا جائے !

دعر کے ہوئے دل کے سانقداس نے کمرے ہو کرسننا وح کیا۔ جو مانکا رورہی تھی۔ نیرکوئ بات مہیں۔ اب وہ عگی اور آکرمعانی مانگ لے گی۔

وہ پہلنے لگا۔لیکن جو ہانکا نہیں آئ۔ وقف وقف کے ۔ وہ کھڑی وہ لجا رہاں ہو ہانکا نہیں آئ۔ وقف وقف کے ۔ وہ کھڑی وہ ہوروں اس نے پریشان ہوکریوں اسے دہی جا کہ اور وہیں بھر تی رہی۔ اس نے پریشان ہوکریوں اسے کہدول کہ اس اتنا سبتی تھا ہے ہے ۔ اور آئدوکے ۔ ایم ایما ندار رہنا ۔ "

يكايك يوفيضان كادروازه كملا جوم كا دورى بوى

آئی اودسا منے کھڑی ہوگئ۔ وہ چھنے رہی تھی۔اس کا چہرہ رونے کے سبب سے سوجا ہوا تھا۔

م جوم انكا " اس في كما

"کیا میں اس کی مستی تھی ؟" جو ما کا نے کہا "بہت نوب اسکی مستی تھی ؟" جو ما کا نے کہا "بہت نوب اسکی یہ و ماک بات ہی "
" لیکن جو ما کا!" اس نے گراکرکہا" لیکن تم نے دیری مری چڑیں ۔ دیکھتی ہو۔ تم نے اکھیں لیا یا نہیں ؟"

لیکن جو مانکانے کوئی جواب ندریا۔ "اُن کتنی ذلت کتنی دلت کتنی حید میری الماری کی تلاش — جید میں سے جید میں کوئ چور ہوں ۔ ایسی بیم خرتی — آپ کو ایسا ندکرنا چا ہیں تھا کہی مہرے مرنے تک نہیں ۔ میں توالیسا سوری بھی نہیں کتی

متی کیا بین چور مور سیس بی سے چور ؟ میرے خاندان کا خیال کرتے ہوئے ! میں سیس کبی بھی ایسا ندسون سکتی تھی۔ میں ایسے برتاد کی مستی ندیجی۔

"لیکن جوبانکا" اس نے قدرے مری ہوئی آواز بن کہا
"ذراعقل سے کام لو-آخریہ تمام چیزیں تھاری الماری بیل یع
پہنچیں ؟ یہ تھاری ہیں یا میری ۔ کبو۔ کیا یہ تھاری ہیں ؟
میں کچر بہیں سنناچا ہی "۔ جوابکا نے سسکیال لیت
ہوئے کہا۔" او خدا ! کتی شرم کی بات ہی ! جیسے جس کئی فائی تی ا بول۔ میری الماری کی تلاش کی جاتی ہی ! بس ایس وقت ۔ اس
وقت " اس نے دور سے کہا۔ " میں ایس جاتی ہوں۔ یس بہل میں
وقت " اس نے دور سے کہا۔ " میں ایس جاتی ہوں۔ یس بہل میں
تک ہی بہیں کھرسکتی۔ نہیں۔ مہیں۔

الیکن سنوتو" اس فنون زدہ ہوکرکہا یو می تعین کالنا نہیں چا ہتا۔ تم یہیں رہوگی جو بانکا اجر کھے جواخیر خدا اس سے زیادہ معیبت سے پناہ میں رکھے۔ میں ف تو اس کے بایسے میں تم سے ایک حرف بھی نہیں کہا ہی اس لیے دفا بندکوہ۔ "كى ادركوطان مدكد ليجية جو بانكان آ سومبط كرت موسكها " يس يهال كل صبح تك بحى د مخرسكول كى - جيسه مي كوى كُتيا بول جوم بويزكو برها اشت كراول - مين نبيل برها شت كراول - مين نبيل برها شت كراول المحيم براول كى مين دات فث بات بركزار نا درول كى مين دات فث باتحة بركزار نا درول كى الدرول كى ا

" لیکن کیوں جو مانکا؛ اس فیجوری کے عالم میں کہا گیا میں نے تمارے احساسات کو صدر مرہنجایا ہو؛ لیکن تم اکار منہیں کوسکتیں کہ ۔۔۔

و بنیں ۔ بنیں ۔ آپ نے درے اصامات کو صدر مینیان بنیا ا جو با تکانے بنیا بیت مطلوم لیجیس کہا ؛ بریرے اصامات کو مدر پہنیا تا منہیں ہے۔ بری الماری کی تلاشی ا جیسے میں کو کہ جو رہوں ۔ مگر کھی نے ایسا سلوک بنہیں کیا ۔ اس نے جن کر کہا ۔ آٹھوں سے اکسوؤں کی بارش ہونے نگی اور اس نے بھا گئے ہوئے جاگر دعر سے دروازہ بند کر لیا ۔

ده براپریشان بوا بجیب کومگوکا علم تھا۔ معانی مانگنے کے بچائے یہ تماشہ ا آخواس کامطلب کیا ہے ؟ چری اوراس پرسینہ ندری۔ روناچلانا۔ کیوں کر جھے معلوم ہوگیا ہی چر بھونے برشم منہیں آتی میکن چرب کے کھمعلوم ہوگیا ہی اس سے توہین مجسی ہوگیا ہی اس مرکنی کی یہ مورت ؟

ليكن آبسته آبسته والماسف محوس كرف لكا - اس فليخاب سے کہا ' بڑخص میں کروریاں ہوتی ہیں لیکن ان کی طرف اشارہ کردیے كرسوا برا بعلامنيي كباجاتا-انسان خلطيال كرتا بح يجريمي اخلاقي طور رکس قدرحساس موتا اوراین خلط کاربول کے با وجودکس قدا تاقر پذیر موتا ہوا اس کی کسی پوشیدہ برائ کی طرف دراسا اشارہ كردينا كانى بح جواب ميس فوراً بى انتهاى دكھ اور كيجينى كا اطباء ہوتا ہو۔ ذراسوجو تو (خطا کا رے بارے میں فیصلہ کرتے ہوئے) دراصل تم خوداس كح خلاف خطا كح تركب بنيس بورب بحورا چرکے خانے سے دبی دبی سسکیوں کی آوازیں آر بی تعیر اسف اندرجا ناچا با لمیکن دروازه اندرسے بلند تھا۔اس نے بابری کورے ہوکہ مجانے کی کوشسٹس کی - اسے بڑا بجلا کہا سمجايا، منايا - ليكن جواب بي صرف اور زياده برشورسكيار اورسردآ بول کی آوازسی- وه اسپے کرے میں واپس گیا اب اس كدل يركيب نياده بارتمقا - اسعايى حاله پررچم آرما عقا- اس کی حالت قابل رحم منی - میز پر وه تر چزیں رکمی ہوئی تقیں جندیں جرا باگیا تھا۔

بیرک نی قیصیں، موزے ، ٹاکیاں، تخف اور یا دگارم اس نے ان پرمجت سے ما تد پھیرا، لیکن إس لمس میں اِ عَمَّلِینی ا در ما یوسی محسوس ہوئ ۔

(کادِل کاپک کے ایک افسانے سے انوز)





بہت زمانہ گزرا عوب ہیں ایک سلطان کھا، جس کا نام محد کھا۔ اپنے آبا و اجداد کی طرح سلطان مخد اپنی ایک فلاح وہببود کا خیال نہیں رکھتا تھا۔ اس کے حرف دو مشغلے سے شکار اور پاس کی سلطنوں سے ۔ ظاہر ہوکہ ان دونول مشغلوں کے لیے کا فی رئیے کی خرورت کمی ۔ اس مقصد کے لیے وہ رعایا ، بہت زیادہ ٹکس وصول کرتا تھا اور جو مصیبت بھاری محاری محاری شکسوں سے رعایا پر نازل ہوتی ہمی کی وہ ذرا پروا نہیں کرتا تھا اور جو مصیبت بھاری شکاری شکسوں سے رعایا پر نازل ہوتی ہمی کی وہ ذرا پروا نہیں کرتا تھا اور جو معیبت بھاری شکسوں سے رعایا پر نازل ہوتی ہمی کی وہ ذرا پر سے بہتر حالت میں رہیں مگرملک کی معاشی اور معاثرتی حالت کو درست کرنے کی طرف کسی کو توجہ دہمی ورک گاؤں بالکل اجاڑ ہوگئے تھے اور وہاں کے باشندے دیجستانوں میں خانہ بدوشوں کی زندگی برکرنے لگے سلطان محدکا وزیر بہت ہوشیار اور کارگزار تھا۔ ملک کی ابتر حالت کا اُسے اچمی طرح اندازہ تھا اور دیا یہ سلطان محدکا وزیر بہت ہوشیار اور کارگزار تھا۔ ملک کی ابتر حالت کا اُسے اچمی طرح اندازہ تھا اور دیا یہ سلطان محدکا وزیر بہت ہوشیاران کی اُسے بھی حروب میں نوع محد ایک برزگ سے بی برزگ سے تھا ہوں بر ندوں کی بولی شبھتے سے ، بڑا تعجب ہوا۔ اُس نے لیک می شبھتے سے ، بڑا تعجب ہوا۔ اُس نے برسے کہا ، " تم نے بھی اُن سے ضرور پر ندوں کی بولی شبھتے سے ، بڑا تعجب ہوا۔ اُس نے برسے کہا ، " تم نے بھی اُن سے ضرور پر ندوں کی بولی شبھتے سے ، بڑا تعجب ہوا۔ اُس نے برسے کہا ، " تم نے بھی اُن سے ضرور پر ندوں کی بولی شبھتے سے ، بڑا تعجب ہوا۔ اُس نے برسے کہا ، " تم نے بھی اُن سے ضرور پر ندوں کی بولی شبھتے سے ، بڑا تعجب ہوا۔ اُس نے برسے کہا ، " تم نے بھی اُن سے ضرور پر ندوں کی بولی شبھتے سے ، بڑا تعجب ہوا۔ اُس نے برسے کہا ، " تم نے بھی اُن سے ضرور پر ندوں کی بولی سبھتے سے ، بڑا تعجب ہوا۔ اُس نے بر ندوں کی بولی شبھتے سے ، بڑا تعجب ہوا۔ اُس نے برسے کہا ، " تم نے بھی اُن سے صرور پر ندوں کی بولی سبھتے سے ، بڑا تعجب ہوا۔ اُس نے بر ندوں کی بولی سبھتے سے میں اُن سے صرور پر ندوں کی بولی سبھتے ہے ۔

وزیر نے جواب دیا، بےشک حصنور، میں نے بھی یہ فن تھوڑا بہت اُن سے حاصل کیا ہی لیکن اپنے استاد کی طرح اس فن میں مہارت حاصل بہیں کرسکا یہ سلطان کے دل میں یہ بات محفوظ رہی کرمرا یہ استاد کی طرح اس فن میں مہارت حاصل بہیں کرسکا یہ سلطان کے دل میں یہ بات محفوظ رہی کرمرا یہ بہزندوں کی بولی سمجھتا ہی۔ اس گفتگو کے کھر عصد بعد ایک دن بادشاہ اور وزیر شکار کھیل کر واپس آلیے کہ ایک درخت پر چڑیا اِس چہم ایس سلطان نے پوچھا، "یہ کیا کہد رہی ہیں ؟ وزیر نے اس انداز سے دہ ایک درخت پر چڑیاں کی بہت جلد بارش ہوگی۔ دہ ان چڑیوں کی باتیں اچھی طرح سمجھ رہا ہی، جواب دیا، مجھ یاں یہ کہ رہی ہیں کہ بہت جلد بارش ہوگی۔

ان وزیر کے جواب سے بہت مطائن ہوا اور اس کی بہت تعرفی کی۔

اس واقعہ کے ہفتہ ڈیڑھ ہفتہ بعد سلطان اوراس کا وزیر پھرشکار کھیلنے کے بعدایک جنگل سے گزایے مات ہوئی تھی اور ہرطاف اندھ مراجھار ماتھا اس کے وہ اپنے گھوڑوں کو تیز دوڑائے لیے جارہ سے تھے کہ یکایک توجیح نے مسلطان نے لینے گھوٹے کی بال کھینچی وزیر نے بھی جو اس کے بیچے بیچے مقافوراً اپنے گھوٹے کو دھکا اجراکر پوچھا، کیوں حضور کیا بات ہی وہ انوزں کو ہوئے ہے ہم انہوں کے بھی مہیں ہی میں سے ابھی دو انوزں کو ہوئے ہے اور کی بھی تابی دو انوزں کو ہوئے ہے۔

ہوئے سنا، میں یہ معلوم کرنا چا ہتا ہوں کہ یہ اُلوکیا کہ رہے ہیں ہ دونوں نے اپنے گھوڑوں کی باگ موٹری اور اس و دخت کے پنچے آئے جس پراُلو بیٹھے ہوئے بول رہے تھے۔ان کے بہنچنے پریھی اُلووں نے کئی مرتبہ ہُوکیں لگائیں سلطان نے کہا ڈِ تم نے ان کی باتیں سنیں، جھے بتاؤیہ کیا باتیں کررہے ہیں ؟ رہے۔

وزیر نے کی ایسا مند بنایا جیسے وہ بہت توقیہ سے سن رہا ہی، اورسر کھجاتے ہوئے بولا، "حضورجانے بھی دریر نے کی ایسا مند بنایا جیسے وہ بہت توقیہ سے سن رہا ہی، اورسر کھجاتے ہوئے بولا، "حضورجانے بھی دیکھیے، یہ فضول بخواس کررہے ہیں، چلیے دیر بہت ہوگئی ہی سلطان نے کہا بہیں تحصیں بتانا پڑے گاکہ وہ کیا کہ رہے ہیں، جب بنگ وگئے بنہیں میں ایک قدم آگے نہیں بڑھول گا "

م ورم نے رکتے ہوئے بھی با وقع ہوں ہیں ایک عام اسے ہیں ایک طور اس میں میرا کچے قصور نہیں ہی۔ وزیر نے رکتے ہوئے بھیجئے ہوئے کہا، حضور دیجھیے جو کچے وہ کہدرہ بیں اس میں میرا کچے قصور نہیں ہی۔ سلطان نے بیجینی کے ساتھ جواب دیا؛ ظاہر ہواس میں مقاراکیا قصور ہوتا، تباؤتو وہ کیا کہدرہ ہیں۔ وزیر: حضورا اگریں ان کی باتیں آپ کو بتاؤں گا تو آپ کو ناگوار گزرے گا، مگر جو کچے یہ اُتو آپس میں باتیں۔

برہمی کا باعث ہوگی ؛
ایک شادی کا ذکر کر رہای 
دوسے آتو کی لائی ہوجس آتو
آتو سے بوجھا کہ جہزیں کیادی 
جہزیں دینے کے لیے تیار ہوالا
کہا " یہ بی کوئی بات ہوئی آج

دیرگی تویہ بات ضرور میری وزیر: حضورایہ آلو ان میں سے یک اگو کا اوکا اور اور کا اوکا ہواس نے اور کی والے کیا تم بچاپ اجڑے ہے گاؤں کے جواب میں اور کی والے اکو نے

کل کیا ساجرے ہوئے گاؤں کی کیا حقیقت ہی، تم جانے ہی ہوکہ سلطان مجد کی حکومت میں اجرائے ہوئے گاؤوں کی کیا گئی ہی جی بیس کیا سلطان یہ بات سن کر کچے مہیں بولا، کی ہی جی بیس کیا سلطان یہ بات سن کر کچے مہیں بولا، اس نے کھوارے کو ایر نگائی اور محل کی طف روانہ ہوگیا، وزیر بھی اس کے پیچے پیچے جلدیا، راستے بھر دونوں خاموش لیم بھی ہی جب وہ و فرختوں کے جمنڈ سے نکلتے ہے اور چاند کی روشی سلطان ہے چہرے برٹری تھی تو وزیر کو اندازہ ہوتا تھا کہ سلطان بہت خرمندہ اور خمکیں، کرجہ بوتا تھا کہ سلطان ہے جہرے برٹری تھی اواز میں وزیر کو مخاطب کر کے کہا، " میں جہت ہی بیٹ میں اور جمنے کے بین تم ان بہت کی بیٹ ہی بھت ہی بھی ہوتا ہوں کہ بین تم ان میں میں بول کی اور جہز کے لیے مرف کے بین تم ان میں ان برباد شدہ گاؤوں بھوڑ جھوڑ کرنے کے بین تم ان کروں گا ، اور جہز کے لیے سوگا ووں کے بیات برباد شدہ گاؤوں نہ مل سکے گائے

سلطان محد اپنے عہد پرقائم رہا، اس کی سلطنت کے آجڑے ہوئے گاؤں دفتہ رفتہ سب آباد ہوگئے، اور رعایا خش حال ہوگئ، سب کوسخت چرت متی کے سلطان کی طبیعت میں اتنا بڑا انقلاب کیول کر پیدا ہوا۔ تاریک رات اور اُنووں کی باتول کا حال وزیر کے سوا اور کسی کو معلوم شریحا۔



لوگ کہتے ہیں، سانپ گانا سننے کا شوقین ہوتا ہو ہی وہ ہوکہ جب ہرا ہجا اُ ہوق و چوھ نظا ہو۔ یہ خیال سرتا سر خلط ہو۔ سانپ گاناس ہی نہیں سکتا، سک کان ہی نہیں ہوتے اجب سرا بین بجا اُ ہوتو وہ بین کو اِدھ وارمع را لڑا ہی ابو سانپ معنی بین کی حرکت کے ساتھ اپنے مجن کو حرکت ویتا ہو۔ اس کے وادہ کی نہیں کرتا۔

بانکن انسی ٹیوشین جسائنی تحقیقات کالیک بہت بڑا اوارہ پوشن زبر معض بیار لوں کے علاج کے تحربات کے مباسبے ہیں اور ال ایس سے عبن بات کا میاب ٹابت ہو تھے ہیں۔

سانوں سے لوگ بھیٹہ ڈرتے رہے ہیں اور کھا لیمارعب اس کا انسا<sup>ن</sup> اری رہا ہوکہ وہ اس کی پیشٹ کرنے لگا اور اسے دیج آنجھے لگا۔

سانپسوائے فیوڈی لینڈا ورقلب شمالی کا دنیا کے برصی مل پاسے
تیم، مگران کی زیاد ، نقدادگرم ہی ملکوں پر بہوتی ہو۔ سانپ کی دوہزار پانچ سو
ول میں سے چارسو ہندگر تنا ہ بی باتی جاتی ہیں ۔ نیکن سب سانپ زہر لیے نہیں
تے موف چارشیم کے سانپ زہر لیے ہجتے ہیں، کوبرا یا کالاسانپ، اسل جائیر
تی، کریے اور کیجیں ،

آگىچىدانىپ كەپچى ئېنىي بىرى ئېرىجىلىك جوجرا فلاف سى كەنگىن ئاظىت كرتا يوسدانىپ پرىيىن بىكىل چائا يۇ، گمراتئ تىزى سىچىلا بوكداگەزىن كى بىشىك بىرتى بارەكىل قى گىنىزكى دفتار مەجل سىگا يۇ.

مانپ كيشد كولس جيكيان، مينتك وردب كما، برجب ماب پوكر كهايتا بولود كس تاريب بل بي جائة ايواد كن كن دن كسيراد بتاي-

سانپ کامنی ۱۰۰ ڈگری تک کُس کٹا ہجروہ واسے پیگوں ، اختوں اور کھروں کے مسب کچھنم کرجا آ ہجر۔ اگرمیح طرنقیسے پالاجائے ٹو کو براہجی ہرا پوجائی ک طرح پل جا آ ہجا در حبب تک ایشٹنعل دکیا جائے وہ کا ٹٹا تہیں .

جبسان کات ای وجرم پردانتوں کے دوگہرے نشان پرماتی ا اگرسانپ دہر طینہ ہوتونشانوں کی ایک قطارسی بن جاتی ہے۔ جب ایک کورا کاشا ہوتو جس جگہ کا ای وہ سرخ ہوجاتی ہے۔ تیس منت کے بعدشکا در بخودگی طاوی ہوجاتی ہوادر الکیں فریب فریب خلوج ہوجاتی ہیں اور دنی مرجا آ ہے۔ اگر ڈہر رہا ہ ہوجا آ ہے۔ چند گھنٹوں کے اندرسانس اکر مجا ہوا در اوی مرجا آ ہے۔ اگر ڈہر رہا ہ راست معدان خون ہیں داخل ہوجائے تواعف میں شدیدا ملیشن بہر ایک محالی اور اوری سانپ کے کا فیے اور اوری فوراً مرجا آ ہے۔ ہندرسان میں ہرسال میں ہزار اوی سانپ کے کا فیے

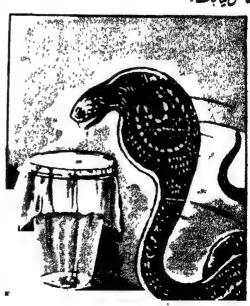
سانپسک زبری کاجش بیارید کا طاق کیاجا کی اِنگی استی کی میں برمال ۲۱۰۰ سانچد کا زبرتالاجا کی اوراس سے دوائیں تیار کی جا ای ہے زبراس طوح لیاجا کا کرکا کی سیجسٹ سے گلاس کے مخترکی آن دیاجا کی اور

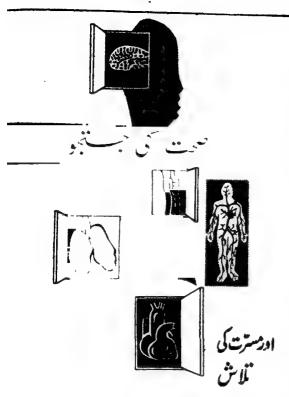
اس برمان ب كوايا جا كو زم كور يس مع بي كولاس مي بيني جا ابر- ايك فد كالم في مي كوم ١١١ د كرم فرم كارو

دىرجب تادەبرتا چۇنچىلىس دار كاۋھا اور دردىگ كابوتا برتاندى دار كاۋھا اور دردىگ كابوتا برتاندى دىرى داندى كاس كى تىلى دىرى بىرى بىل داندىندى كاس كى تىلى داندىندى كاس كى تىلى داندىندى كاس كى تىلى داندىندى كاس كى تىلى داندىندى كاردىندى كى تىلى داندىندى كاردىندىك بورجى جاتا بود

سان کازبرمعالجان مقاصدے یے دائی ، دومو پیک ایلائیک اور دیدک طریق علاج سی استعال کیا جا آئی کوبسے کا زبر کینسرک ایے رافیل کے علاج میں استعال ہوتا ہو، جن کا آر پش بہیں ہورک جل اعصاب ، گھیا اور اور کی کے مار علی میں استعال ہوتا ہو، جن کا آر پش بہیں ہورک جل جل اعصاب ، گھیا کا درا ہے اور اور اور کی کے درا عصاب ، حیث کا ایسانی کے ساتھ کی ساتھ کی کر این کو راف میں کو برے کو زیر کو میں ایسانی کا در برسانی کا لیے کے لیے تریاق بنانے میں استعال ہوتا ہی کو ساتھ استعال ہوتا ہو اور اور میں ان کا درسانی کا لیے ایک کا لیے کے لیے تریاق بنانے میں قائم کیا گیا تھا۔

اس جھکری نگران میں سانیوں کے لیے ایک کھی ہوئ جم محموم ہو، جہاں سانب بی میں ہوت کی کی دور اور میں کرا ہم کی اور اور دور می لیور پڑلوں کو بیجا جا ہو ۔ اس کے علاوہ وہاں جا تھا ہی ، دوسیرم کے تھکرکوا ور دور می لیور پڑلوں کو بیجا جا ہو ۔ اس کے علاوہ وہاں سانیل کی عاد توں کا مطالعہ کیا جا آئی و تاکہ ان کو میچھ طریقے پر بالا جا سے اور ان کا دیم سانیل کی عاد توں کا مطالعہ کیا جا آئی و تاکہ ان کو میچھ طریقے پر بالا جا سے اور ان کا ذیم حاصل کیا جا سے اور ان کا ذیم حاصل کیا جا سے اور ان کا ذیم حاصل کیا جا سے۔



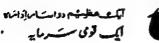


صت اور ذہنی سکون اسان کا سب سے تیسی سزاییں حفظان محت کے اصواوں کی پابندی کی صلت توج میں ہے اکٹر اوگ اس ووات سے اللہ ال ہوسکتے ہیں۔

چگروکا نُعبُ البین لوگول کی صمیعے طریق ِ ذندگی کی طرف رہنا ٹی کرنا اور ولیٹ پھٹرتی ہے ڈیجے پیماروں کو تندرست بنا ٹاہے ۔

مهدر دایدباد برشر بر من مدبون بران بن دانش که زخردن کوجد برسانیسی معولون پرشلبت کرکه ایس کم تیست و دُود داشر دو آیس اور مقویات یاری جاتی بی جهار سه درد ع کیس مطابقیس -محدر و بیار دن که که پاپشغا جاودای پانچ شات تی کیس شب ورد در منهک جه -هندشرق تا تمنظ اور اسک فق ترق -

- \* دداسازی کے امولوں کا تیام انٹی معیار بندی اور ترقی-
  - پ کم قیت لیکن معیاری مفردات اورمرکبات کی فراجی -
    - \* محت اورني طب ع اصولون كالعليم وترويح-
      - # عوام کی ہاؤٹ فرمت۔



محدد دواحث نه (وقعت) پاکستان مرابی - دمساکه - وجود - بانگام

## e-1

"شعرومكمت"

سائز سيع مصنف: نيروا في صفات ١ ١٩٠١ (مع خوبهودت اورديده زيب جلد) قمت : تين رسي طابع: يرويسز-لابور نامشىر ، دصى الرحمٰن - اواره طبوحات كميس برخى سيتالما يحد كتاب كانام بحامستف كمبيك وتت شاعوادهم بدلن کی شیادت بو - ابتدای ۹ سمفات بیرامعتمت سن فكايت جزل كحوان سع يندره ابواب مي ابئ شاوى ك العنادوارقامم كن من الاوارم واليخسب لنب مصول ملمون ، مشعركوي كاسياسى رحجان ، اخترشيرانى سيع خلقات ، این تخلیقات ک شان نزول اورایی تعمانیت کے إيدين بوالجاؤث يراتيه ببإن اختيادكيابى اس اعتباد سدس عنوان كود حكايت جنول مسكر بحا يرد عكايات جنول انام دینازیاده مناسب بوگا-ئیرصاحب مک کے جگے کے ماض ورسياري القلم بي -

اس مجدے میں کنظوں کا تشبہ باری حزانات کے عتد کائن ہو چیشاہ عزان شہون ہونوں ہے دونوں ہے ہاد کیا گیا ہے ۔ یہ برشعہ وحکمت کی کل کا تنات ۔

در مساحب کی شا واریعظمت کا ناقابل الکارثیت به کوکوی الغوادی لب وابی در رکصنے کے با وجرو وہ برنظم اور درایس تنها نظرائے ہیں - اُن کی سیسے مستاز خصوصیت ان لی ستارٹر ہونے والی جمیسی کی دروظ شعبے کرائشونی، ریٹین پیرنظ ہی اور نیم الحرائی تک سے یکسال شقیت احساس کے ساحت مشافر ہوتی ہو۔

احترام وعقيدت كمعالي يسالن كطبى توانك كايه على درسا وسيان الدوا تلك عنويه عدار المراتب المرتدء لفره فی خان ، برحی اوراختر شیرانی تک اور سین لی بی اور بیومک النويس في مشرادي ما وكريث تك مسب كي يعيم براه - التاك يتم محموسات أتن سبك اور عيق كساق صندلين برغوائد سے کے گوخواحسن تک ہرچگہ ہوجہ وا ورمری کی سازیوں مصابیکر تان شام دىبنالى ك عشوه كرى تكسي باخبر- الغرض انى شاعری ایک پیلے نے میں کئی مٹرالوں کانچوڑ بوحس میں غرم بے سياستعشن وسخا ورشاحى وسياح سببي ويزمي شاوليميه صعفياس يران كوشعركا يبصرعه دوتا بوب واردار مراته منبي حقيقت كي خلاف بو واردار روزا اشكول مك نروان بروالات كرتابى الراس ك حكرا روتا جوب اسطح لرميري أبيح نم بنبي كباجاتا تيمناسب عنا -الحالي صفي ا بر صمم طوی یکستان کراز طرزفغان این - نواخین بوجه کوود المعران الإل دا" نغان الدولكين بي الك كوانعين ناتر بكههمل يو-

صفحااا برانج يبانعوكماس معروم ازدلت

انشگلهاشد دگارنگ پارس شده نفظ پایس کو پروزان چا با نصالیا پر چریج تهی ادر حرص خادج از گربرجه آید صفوس پر تطبیب عصر جول ادر شاویگان مسترکه کر رو گلشت می دارص فی کربها دارد که کرو هم برم پردا پره گلشت می دارس فی کربها دارد که کروه هم مهید ا کیا آمیا برد به داری خود و دوق کی تشکین کے اشعاد منت بی دوم برزخ خود و دوق کی تشکین کے اصعار منا و ارمیت ترام تا ہو۔ کھائی چیپائی میا کی در دیو دیب ہو۔

### منبض دوران

مصنف : بردفيرسور (عليك)

نامشر: حکترًا لکار دابس معالی کماچی تيت: يكينه صفحات: ۳.۲ بجهابتك عليم تربع موسلست كي يبط فرنتم مندستان مس رتی بیند تحریب ادب کا آغاز مواض نے نوجان دُم من كوف معدمتنا وكيا- زندگى كسنكينيتي اخسان ودشاءى كالمسلمينوع بن فمتعاس مخركب الني بهت سے كم عيار فروافل كومي سباراد يا كرض و خانذاك جلدمي ليجيث كميا اورجن مس حالي متى وه ايين مطالع بحنت وفكرك برولت مسلطنة كمنخة يرونبير شورعليك كافرارمي ال شعراس بوتابوص كشاي خلیص سیّجانگ اودفکرکے استوں پروان چرمی ہی۔ نیکٹس اورحیاً زکی طرح مثورہے میں مدمانی وانقلاب کی لے برگسیت گلت بس ، ستورکی مدمانی شاموی حذراتی منروری کم محان نيس، بوله دسيه روي بين ذكر حوب اور حلوة بتأل ك كيت كالمعدكة براجي بين محبت في أي عي وادوش كانفسياتا كى -

مون نها در فرهد مه دادات دشهر کاد دشداد شاواب اور خدات محتی کصف وجیسی موثونیس شال مجرود بیرس بینتیم به بیلی که هیری بیرس موجد دیر بی سعد ایراد به داد بیرتا بوک ان کافارس کا اجها مطالع می وجه که این که باده ایرتا بوک ان کافارس کا اجها یک وجه که این که باده می ایران می مجد به اد فار که جودی ساتی باده ترتی که بیران می میرس احداس که شیار سری دون اعربی جوان کی شامی کار زیده و در ایراد در میری خوال سری دون اعربی جوان کی شامی کارونده و کسی

"كتاب نما"

صفحات: تقریباً ۱۰ - نامشر: اداده مطبوط بیه شق پیشکیده ای مجرویاستول کومطالعاتی موادی تیاری کیسلسفیس ، بهمکن مدورینه کا پیسامضبط بروگرام بن رکعا بواود ایران ، برا ، پاکستان ، سیلوی اودم نارستان کی بریوایی بیم قائم که کوکراحی بیری ڈاکٹر سیداخر سیدان کرا کی مربولی بیمی قائم کها بو گرتاب فائل ترتیب وتیاری با بیمی مسلسلی دیک کوی بحالجی ترقی ارد دادر اون کوئی با بیمی معاوت سے منظر مام برای بیر

ابتدائ مسخائت پر کتاب نمای اشاعت کی حزودت پردیشی ڈالی تی بی او یونشکوک تہذیبی مرقرمیوں مصفحہ کے مردنشکر پیش کواکھا ہو

دش.ل)



فرشت كم المتون شفا

اب سے سنیتا دیں ہوسے با فرروکی کیر ہان چوٹی سے تقیں کے تقیں کو وہ سے مشورہ لیا گیا ،ان سب کی مقیں واکٹرول سے مشورہ لیا گیا ،ان سب کی دائدہ بہتی کیرین اب زندہ نہیں رہ سکتیں ،اس کے بعدوہ لیے ہوش ہو کر محرف کی دو کہتی ہیں کہ اسی حالت ہیں ایک فرش تہ آیا اوراس لے تجد سے کہا کہ آٹھ کرم کی مجرو۔

جب کیرین کو دوش آیا تو وه فورآ لینے بسترسے نیچے اڑیں ، اس دّت امنیں بھوک معلوم جورہی محق داس سے وہ سیرمی با ورحی خلنے ہیں پنچ پرایس وہاں گوشت اور پاڑنگ وہنے ہوکچے باتھ لگا کھا لیا ، ڈاکٹروں نے ان کا بھر معاشد کیا اور کہا کہ وہ بالکن تندیست موکنی ہیں۔

اسی دن سے کیری نے اپٹی زندگی بیاروں کی تیار داری کے لیے وقع کردی اور برس دُوڈنیں ایک فیبی شِغانجٹی کا مرکز قائم کر دیا، حال ہی میں موجدہ زمل نے اس معجزے کی یاد تکا دمنانے کے لیے ایک بڑا اجتماع برس دُوڈٹیس ہوا متعا۔

خودكشي جرم نهيس بح

المُحَلِّمَة الله بن كاسوده تياركيا مارم بوص كاردي وكالله المرابي الميك بن كاسوده تياركيا مارم بالمرابي الميك

برُسْمِی کمی ایس ایش ادر کمبری ایسوی ایش کی ایک اشترک کمیش لند دسفارش کی بوکر پخوش خودش کرندنی کوشش کرسے است مجرم نہیں قرار دینا چاہیے میٹن کی راسے یہ بوکر جاؤکٹ خودش کرنا چاہتے ہیں ، اسکا دیاتی - قرائل میں بی ، ان کے صلیح کی شورت ہو۔ قانمان کا اس معالی میش دخل ومیام شامب اور شروری نہیں ہو۔

نقل سماعت كاعلاج

شمال نیوزی لینڈیکے ایک شہر با نرسٹن بیں ایک پندرہ سالہ لڑی محتی جو چیخ سال سے ہمری محتی اور مہت سے ماہر ڈاکٹروں کے ملاع سے میں اسے کوئ فائڈ و نہیں ہوا تھا۔ ایک ون وہ اپن چیوٹی ہمین سے کھیل رہی محتی ، وہ بن بہن کے کلیے مارتی محتی اور اس کی ہرات محکیہ کی ہوئی کے اس قدر زورسے آگر نگا کہ دہ گر بڑی اور اس کا سرکوی سے جاکر اس اس کے یہ الفاظ سن کرچیرت ہیں رہ گئی کہ بیس اب ایجی طرح شن سکتی ہوں۔

جيوت كي بيارلون كاخاتمه

مانی حفظان محت کے ڈارکٹر جرل ڈاکٹر این جی کینڈاؤسٹے نیریاک یں کہا، مستقبل قریب بیں چوٹ کی اکٹر بیار بوں کاخاتم ہوجائے گا، طیریا اس نصف کے قریب جم ہونیکا ہی، اس کے استیعال کے لیے جمنعٹو بربنایا گیا تھا وہ بہت کامیاب را ، جو بیاریاں حنقریب ناپید ہوجائیں گی وہ ہیں آتشان جی سل ودی اورجام ۔ انصول نے مزید کہا، معبلات کینسراور امراض تلب کو کی ساتس کے سلطے جب ناپرے گا ، ڈاکٹر کینڈاؤٹ یہ بی کہا معملی جو نظائیت کی انجن دمائی امراض کے علاج کے لیے بی بوری طبح کوشیش کر رہی ہی۔ مشیر خوار سے کے دل میں سموی

کی وادی کی ایک سوئ کھوگئ کی اور ٹلاش کرنے کے اوجود وہ نہیں ہی تو یہ جواکہ بچر زبینن پرگڑا اوراس کے سپینے ہیں سوی انرگئی یا بھراس کی لذاسے کو دھیں لیا ہو کھائس وقت سوی اُثری۔

آپرشی خطرناک مقادسین بھے نے اُسے بہت چی طرح بر واشت کیا۔ ل کے اندرسے نکال لگئی اوراب اس کا محت بحال ہورہی ہو۔ ل گئی ، آپرلیشین ہوتا ر ما

بجل کے تاریم خوابی پیدا ہوجائے کی جرسے ایک اسپتال کے آبریش ماکٹ ملگنگی ، ایک طرف بجل بنائے والا بجلی کے تاریخیک کرنیلی کوشش ما ور دو در می طرف اس سے چندوف کے فاصلے پرایک شخص کا آپرلیشن ما ، آپرلیش کھیٹر کی دیوارسے وصوال کل کل کرآپرلیشن کی میز تک پہنچ مرمرحن اور اس کے سامتی برا برلینے کام میں مصروف تھے چار آگ بجبائے ماسپتال میں پہنچ چکے تقد مگر آپرشن ایسی نازک مزل پرتھا کہ آگ بجبائے را مرمنیں آئے دیا گیا ۔

اسپتال کے ایک تنظم نے کہا کہ آپرٹین کوکہی طرح بھی ہیں رد کا جاسکتا سے کامیا بی کے ساتھ انجام کو مینجا نابڑا۔

معالحِ حكومت كے انتخابی

اسسان کے مٹرص سے پکوسلا و کمید میں طب کی پرا تیو میٹ پرکٹس گائی ، حکومت نے ایک قانون پاس کیا ہوجس کی روسے تھام ڈاکٹورم کے ڈاکٹروں کے ، حکومت کے خطابی محت کے محکمہ سے تعلق ہوگئے ہیں ندما ہروں اور اور نیورٹ کے پروٹسیروں کو پرائٹو میٹ طور پر لیفیوں ایک اجازت وی گئی ہو، گراختیں می فریب مرتضوں کو لمبتی مرشین کسے اجازت نہیں ہی اور در دوہ کوئی ایسی دواکسی مرتض کے لئے میں کھوسکتے ایک تیمت حکومت اوا کرتی ہو۔

اس نتے قا فون کی روسے چیکیوسلا و کیریبیں ڈاکٹر بھی دکسیلوں کاطح بھا زم ہوگئے ۔

المركب بليروس

آریج فری اسٹیٹ دجنوبی افریقی، کے شہر مارکو پر فی میں ۱۹ سال ام بہنیں ہیں ، وہ کہتی ہیں کر دوزار طبیر فی کا ایک کھیل ایک برج کا ریابندی کے ساتھ دوزار تیزا یہ چزیں ایک تندیست علی سی کھیلے

صروری بی - ایمنوں نے اپنی سالگر میے موقع پرلینے احباب سے کہا کہ جود وقع گرمی کے بیم بیں لینے گھرکے تالاب میں روزاد تیرتے ہیں اور بلیر ڈ اور برج مجی پا بندی کے ساتھ کھیلتے ہیں - ان دولؤں بہنوں کی شادیاں ہیں برس کی عربیں ہوگئی تعین اوران کے متعلق بعض بڑی ولیسپ کہا نیاں لوگ سنلتے ہیں ، ایک بات صرور مرکز اب تک وہ بہت چست اور تندرست ہیں۔ دہ ودلؤں اس درج بم شکل ہیں کدان کے خاد نداوران کی بیٹیاں تک

وراک کے بجائے گولیاں

کینیا میں کی برطان ی فرع رسی ہم ہم ہم ہم ان فوجیوں کو فالک بجائے گولیاں کھلائ گئیں۔ یہ تخرب ماہرین غذالے کیا ہو، یہ گولیاں اس قسم کی ہیں جس ایورسٹ کی برطانوی مہم کے اراکین کے ساتھ تھیں۔ یہ تقوی غذا کا دائش چوٹی تھیوں میں دکھ کرتھیں کمی اجا تا ہم ان کو لیوں میں النے ہی حوالے ہیں جنتے جس خالیں ہوئے چا ہیں ۔

فرج کے باور چی خانے کا تیارکیا ہوا کھاٹا کھلنے والے سپاہیوں کو ان چوٹی چیوٹی چیوٹی چیوٹی چیوٹی چیوٹی چیوٹی چیوٹی کو بیرائی کی ان کی کسی طرح سے ہیں ہنیں آتا تھا کہ ان می سی گولیوں ہیں زندگی کیوں کر گزاری جاسکتی ہو، بہت خور کے ساختہ ان گولیوں کو کھلتے ہی مجوک تو بالکل معاشد کیا گیا، اکٹوں نے بیان کیا کہ ان گولیوں کے کھلتے ہی مجوک تو بالکل خاتب ہوگئی، تین ہفتے کے بعد جب ان سپاہیوں کا ذرن کیا گیا تو معلوم ہوا کہ ہرا کیک سپاہی کے وزن میں اللہ فی ٹرکا اضافہ ہوا ہو۔



### ضميمهم الرضحت

### فېرست ( دوبي

### האננ

آئندوصفات بین مدرد کی فہرست اددید دیج کی جارمی کو-اس فہرست میں دواؤں کے ناموں کے علاوہ ان کے مفصل افعال دنواص دیج ہیں۔ فہرست کے آخر میں نرخنام بی شامل کیا گیا ہو جس میں دواؤں کی خوردہ قیمتیں دیج کی گئی ہیں۔

نوخامرمیں کتابت کی بعض غلطیاں رہ گئ ہیں۔ اس لیے مندرو ذیل ادویہ کی تیتیں دلج کی جارہی ہیں۔ نوخنا مرمین مجی اس کے مطابق کر لیجیے۔

	قيت		مقدار	نام دوا		تبرت		مقدار	نام دوا
۲			ايك توله	كشتة حجاليهمود	•	1920	•	خدد	ثا نزل
1	٨	•	ایک توله	كشنة خبث الحديد	1	9	٠	کلاں	ڻا نزل *
,	٨		فیشیثی	فنهال كاتب مكبو	٣	1900	•	١٠ توك	جوادش جالبينوس
j	4		اثيوب	مهدد بام	۵	0	•	23 p.	جواريش بينوس
	ч		اثيرب	המנכית	۲	سو	•	١٠ لوك	چوارش سغرجلی قابیش
ر ا	15		الكشيى	ہمدرد نے بی ٹانک		11	•	ايكاؤله	سغون الاملاح
•	.,			1	۲	יון	•	الكنشيق	شانی
						<b>j-</b>		ويريد والشر	محل ميكنى دوا
					<u> </u>				

لوث: - شانى مصرب اكبرفاص مشرب فطادك ديع مشمة شيس خدوه ي باتي شربتول كتمتيس الحرافيكش بالسي

## زنانا

# يمرد ووالي الكالي المالي

	An UNIVERSITY OF A STATE OF	والمراجع المصحرات الم	3,71	1	1 8 142 4 8	1 1	46	18 2 11	4. Tu . 1	Description of the law of	5 46	r. Des		The second second
		3	زوا		1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2			يكنك	۲	:[		2	Œ.	160
100				4	5 10 1			بين	براطيعكا	1				
			فنان	Kur		1	lr.		بشعال			Se of the sea	1 1 2	民族以下!
				44				۳ کی	وعامله	4		7	يلبد	يونين
					1. (A) 2. (A)				- 12	4			出	0 BU
							a de la companya de l	٠.	يول	4	E			بالبطال
								- 1	L. Ele	型.				
										÷ •	-	PRINCES OF S		
		3,000 1,000												
	****	(							-				2	
', ' ', '	Programme of the second							11 M			44.44	1 (m)	To the Mark	
	一番を でん	Maka Maka Merati 1 May Maka Merati 1 May Maka Merati	- 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Land out			A L					i jangar da	Top K. S.	

The sales in the sales of the s

3

SHAN .

	. 2			,			46.			بجنيات			
	L	بينك	زوا	نام		17.	مير آ <u>ن</u>	بيكنك	نام دوا	- 1-27	جرر 12	پکینگ	نام دَوا
•	4	19 ELI	مرفع يارد	مبەر		۲	the	١٠ تولي	والمصطل بوالل			ى	4
1	۳	ar. pr	مرخ جثم	حبره	-	·	9-4	پيکٹ	<b>جرشانده</b>		110	پینیف	الزلخدد
•	4	4 Y.	شرق	حبدم		P	10	برميلت ا ورز ا ماشه	ا برخور وابر بر	1	9	•	انزل کاں
	4	'a y.	رنجان	متبسوا		7	4	ا اشه	جوبرمنقي	(			
1	^	# y.	وحيشم	حبسيا		,	100	۴ تول	ج برنوست ام	۲	٨	پینین	
1	^*	" 7.	~	حب		۳	٠	پهیشنت	جوبري .	٠	٨	يثيث	منتول
	11	4 4.	يقد	حباه		٣	•		جربين	-	•	ا قرار	جدارش آمله
	10	+ 1.	رع	حيه		۲	۳	١١ ترك	جوارش خرطي قالبض	8"	10	۵ تر نے	والثن العزي وكال
•	- 4	+ y.	قائنس	حباب				7		~	14	۵ ترب	چادیل؟ کمرفونوی مسیح المعکب داکی
	17	20 40	عوانكبرى	حبطا		۲	٨	۲۰ گولیال	حب احمر	,	10	a 1•	جارش انارين
۳	190	+ y.	رمومياني	حبعب		٠	4	+ Y·	حب ازارا في	1	150	A 1.	جادش بسباسه
1	4	n y.	ادی	حب فوا			4	4 K.	حب استگند	1	9	# J*	جارش ترمندی
+	٨	۸ درجی	دنوشادي	حبكر		۲	·	+ 1	حب المسكنتك	4	12	ا قد	جارش جالينوس
•	4.	۲۰ کولیال	4	احبكمة		1	1.	٢ ټول	حب ایارج	*	ا( نو	4 1.	جوارش زمونی سّاده
•	10	s y.	د <i>ل</i>	حبليم		٠	10	۲۰ محلیاں	حب بواسير مادى	۳	٨	ه تد ا	چ ارس ارجی کا مبری برنسو کا ان
1.	1.	پٹینٹ	نخاص	حبمبه			10	# Y*	حب بواسير خونی	۲	٠	<i>a</i> 1.	جوارش رخبسل
۲	•	۲۰ گولیال	رار	حبمد		٠	1.	* 14.	حب پېپتې	1	11	4 1.	جوارش سفرحي سبل
٢	14	+ 7.	داريدى	حبم		١	منما	A 7.	حب ميشي	٣	۲	w b	جوازش بي ابروالي
٠	4	+ p.	كمين نواز	حبرً		•	4	. 44	حسباتب لمغمى	۲	^	41.	جوارش شهرمارا ل
•	4	y.	قل	حبم		*	j.	* 4.	حباتب ارزه	10	1.	~ 6	<u> جاڻڻ شهنشائڻ بي</u>
1	A	پٹینٹ	عوی بعد	جوب		•	33	4 pr.	حب تنكاد ·	۲	4	n 1-	بوارش طهايشيز
•	BY	۳۰ گولیال	بذؤ	حببا		*	۶٠.	+ p.	حب جالينوس	1	10	1.	جارش ودرش
۵	۲	as Jo	كبطلاني	حباثر		1	4	A Y-	حبجدوار	۲	100	a 15	جوارش ورسيري
٢	-	4. 80.		جب نرا		۲	٠	» y.	حبجند	r	·	<i>u</i> 1.	جوارش مود لمس
۳.		٠.٠.٠	فالز	حباز		٣	١,	# Y-	حب جواہر	۳.	Ŀ	4 10	جوارس فلا فلي
	ا د مومید د از این	4	b,			8	٨	4 Y.	حب خاص	Ÿ	1		جوارش كموني
	25		y 1				٨	A 1-	حب داد	1	٨	~ j=	The second second
	Mark 1	PARTY.	111	<b>ビジルナ</b>					حد سال	1		AP 14	وارخ ،کردنگ

		Signal Control			
				֚֚֚֚֚֚֚֚֝֝֝֝֡֝֝֝֝֝֝֝	نام دوا
1		۳	ij,	ايک	تدخى اجائن
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	•	•	تع	۲	تدوغن اكبيريوامير
14/4 12/21		٨	ڻ.	ث	دَوْفِن آ لميناص
6 1	. 1	4	توسل	1.	دَدِقِن آملہ سکادہ
¢,		15	11	۵	دَوُغِن بالونہ
,	٠	14	تولد	ŀ	مُدعَن بادام على
٠.	1 2	2.4	*	*	رُوعِن بادام شيري
	۳	17	*	, 1 .	دَوْعِن برص جديد
i '	•	14	J.	۵	دَوَعِن بنفشہ
,	١	۳	*	۲	ركة عن مضد مع
;	*	^	*	۴	دُعِن سعف
1	1	-	*	5	نُروخِن سَلاق
	ļ	۲	*	۲	دَوْفِن مُورِثُ
;	•,	۱۳	*	۲	دَوْعِن سَهاعت كشا
	1	۳		۵	رَوْغِن سُورِنجان
	,	^	*	1	رُوغن مزاك جديد
	1	۲	*	ŀ	توغن صندل
,	1	14	*	J	الدين عقرب
	۲	٨		۵	مَدُعِن كا بو
· -	·	11	*	٧,	رَوْمِن کچار
* '	۲.	11	*	•	مدعن كدورشيري
	٣	A	•	۲	رَوْمِن كلاك
	7	11		۲	دُوجِن گندم
1 C 1 C	7	·	*	۵	آوعن لبوب سبعد
	1	^	ث	4	ندُّن عِقْوی
V	. 7	4	تؤلمه	۵	رومن مقرى دخ
		1	تود	1	ועליטים
	L	~	نث	برغ	بلانامر
ADIAN. Y	Charles de	3		,	\$ 1. (4. 10.10.00

ď

? .

Ġ

	84 4117 13 W 41 13 W 41	garige Majar								
نام دُوا،		ت الميد	ار ا	بكنك	تام دوا		44	ير	بكيك	ا تدا
يَدُفِّق ايِحَاشُ		4	۳	ه تب	مَوَاللَكُ فَأَلِي وَكِينِ إِنَّ ا		*	*	ه تنه	شيمونانيك و
تدين اكبرنوامير		14	٨		وكاللسكة وتماطلا		94	<b>.</b>		موسلى وال
دَوْفِن آ لميناص		4	*	. # 1-	دواوالسك ماشاة		1	ŀà	a 10	ام ،
دُونِي آملهٔ سُناده		4	۳		ذواوالمسكنط مكتبكؤ		8"	٠	نصغ بير	فشه
دُوخِي بالوز		14	Ħ	. A	قداوالمسكطارتسماعلا		1	4	١٠ توسك	فخاش
مُدعَن بادام كلخ		1-	٠	يثينث	دولایی		•	4	- 4	2%.
رَوعِن بادام شيري		,	9	١٠ تول	ديا قوزه		1	1	# 6	17.11.
دَوْعِن برص جديد				Š	•		4	۲	4 0	بالزشكف طلاة
كوغن بنفشه	-	١	4	پٹینٹ	زوباني		Ì	9	≈ j.	ندل شاده
دَوعن بعضة محع							۲	سوا	4 Y.	زبان ساده
دُوخِن سععنہ		ŭ					۲	٨	<i>a</i> 1.	زمان عنري
تروغن تسلاق		۳.	150	نِعن بير	وب انارتش		100	14	~ <b>b</b>	بان <b>مزی ج</b> روار سب والا
دَدُفِن مِرْثُ		۳	100	4	رب انارستيرس		* ^	4 4	"	إن مرى برالا
دَوْفِن سَاعت كشا		٣	۵	"	دب انوربشيري		4	4	" •	بالماعتمان
رَوْغِن سُورِنجان		سو	150	*	رُب توت سِیا ہ		٣	74	* 4	نادينه
رُوغن مزاك جديد		۳	17	*	مب جامن		4	1.	N 0	الدينيفكلان
توغن صندل				^.10			۳		* b	لجابروالا
يَوغِن عقرب				طرث	נפ					
رَدُعِن كا بو		۳	9	بوتل	دُدع اجوائن				>	* *
نَوْنِنَ كِيلَهِ		٨	- ٣	N	رُورِح إلا فِي		۳	۲	يثينك	والمحدد
مَدَّعِن كَدُوكِشِيرِي		٣	4	. 11	رُوح بادیان		1	7	ه تولے	فقاص
رَوْشِ كلاك		۲	^	•				12	۲ ماشے	وتسنگ
وُوخِن گندم		۲	Pr	*	دگور اودینه دگار شابتره		۲	4	پڻينٺ	الكنت المنت
كيخن لبوب سبعد		۵	. 4	•	دوراعشب		,	١٢	À	بَالِشْ ﴿
ريون ميقوي		7	٨	•	ندح كاقتران	-	4	1#	23 1	18)
مدجن مقوى داغ	i .	۳	Y	4	رُون کوه		Y	î,	4 6	كمضيلتاه
ועליטים	,				نگرخ تبذي			11	- 0	متالفك
روش امور		j J	7		3	N	19	*	The s	يعتلقها
1	27	10 10		J	m man en share		-		la p	

-				
12)	7	ناب	1	ا درا
•		تري	۵	في مروان ا
4"	, p. 7	7	۵.	بالاسطى والا
	j do		١.	باطام ،
~	٠	سير	لمع	بفشه
١	80	توسط	١.	خشخاش
•	4	*	۵	ذورد
۳	14	#	۵	والرابرة
4	۲	4	۵	الترس فق طلاة
ì	9	24	1.	ىند <i>ل ش</i> ادە
۲	190	u	۲٠	اوَزبان سَأده
۲	^		1.	وزبان منری
P "	15	~	۵	زبان <b>متری جدد</b> ار لیسب والا
*	4	11	<b>)</b> *	را بعرض اردالا دران مری برالا
۵	4	"	۵	زان مري فاص
٣	~	*	۵	زداربيه
۷	1.	N	۵	رواري بني كلان
٣			۵	زلجابروالا
				,

		>	* -
۳	۲	يبينك	ئے ملکور
1	۲	ه تونے	تفاص
	12"	۳ مائے	ئے تینگ
۲.	٧	پڻينٺ	ئے لکنٹ
1	۱۲	*	ئے ہائش
4	1#	4	الكركم كبير
*	17	4	سكتة يبايتاوه
	17	- 5	المتعلق المتعلق

1	2	يكيك	نام دوا
	110	لوقل.	منربت بخب بار
	1100	*	مثربث انكورترش
	j-		ثربت الكورشيرب
	۲	*	شربت بادام
	- à		شربت بزوری بازم
-	1.	4	رشربت بزوری حار
	11	"	ترسب وي معتدل
L	11	"	مثربت بنغشه
	.1-	. *	منربت توت سياه
	٠	4	خربمت حب الاس
_	4	,	میست خشخاش
	۲	4	مثربت ويبنداد
	14	*	ٹرمت دیکت۔
Ī	4		مترببت زنجبيل
	۵	X W	نرمبت زوفا مركب
	•	11	مترببت سيب
_	۵	4	متربت صدر
	۵	. "	تربت صندل مركب
	1	h	الثريكت عبدخاص
_	•		منربهت عناب
	٨	•	تثربت فالسه
	12	11	تشرببت فرما بدس
	4		تتربت فولاد
	100		مثربت كانسني
,	Pr.	1	مثربت كمثوث
	1	•	سربت كيوره
•	1	*	شرببت كردهل
**	4	شيش مرتوا	مثربهت مملاد
H B		1 2.	***

	-		
ت	اليمد	بكنك	نام دُوا
4	25	تيب	טן ננו
۵	4	بوتل	سكخبين بزورى
p	100	4	سكنب ين ساده
٣	4	4	ستجيان ليمول
P	70	"	سكجئين نعناح
40	•	بثنين	سلكادانود
4	·	"	ستكاداكلال
1	٣	4	ر سنون پوست بغيلا
1	۸	" "	سنون نتباكو
1	۸	- 4	سنون چوب ميني
٠	15		سنون زرد
•	15	* 5	سنون مشيارى
٣	۲	# 1·	سنون کلاں
, .	. 4	+ 4	سنون مجتی
1	1.	* *	سنون مِی
1	100	* 5	سنون مقوى دندال
1	9	بيلينث	سيلانول
	_		
	_		
ي کيري	قيت	ث	4
4	110	بوتل	مرببت ابرنيتمشاني
٠	^	4	تنربت احدرشاه
۵	٥	N	مثربت ارزانی
۵	0	4	شربت بهطونويس
•	4	"	مربت اعجاز
۲	11	بثنيث	مثرمت أكسيرخاص
4	9	يوتل	مربت الوبالو
٣	9	*	ترميت انارتبري
		l _	ا شبت المدرّد ، ا

<u></u>	<u>ک</u>	بكنبك	نام دُوا
		C	
7	٠	پیننث	سیادی پاک
1	15	4	مرمرزكبى
٠	11	•	متحالين دييوب،
1	^	*	شعالین دشیشی)
4		H	متعالين دجار،
·	14		سفوف الاملاح
1	1	ه توك	سفوف برص ا
	10		سغوف برق
۲	·	+ 1.	سغوف حبشكي
1	٨		سفيف حابس الدكم
1	9	4 4	سغوث يميندي
٠	10	~ Y	سغوف دَمَه
1	194	+ j.	سفونسسيلان
۲	11	* **	سغوف شابتره
۲	٨	410	سغوف مشيري
۲.	۲	a }•	سفوف عجيب
1	11	+ الثے	سفوف فعند
٢	1	ه تول	مغوثكضة قلى
r	1-,		سغوف كشيلى دحج
1	4	A 1.	سفونسكلاب
7	9	41.	سفون لودم
1	110	<i>a</i> 1.	سغوف لؤنكا
۳	•	J 10	مغوف دنديشير
	100	-1-	سغوف مزل
,	,	- 4	سغوف ككتليماني
,	9	- 1.	سفوف مكتفئ ألري

		s and the second
نام دَوَا پِينِگُ يَمِيتِ	نام دوا پلیک ایمت	نام دَوا پينک النظيمي
عن الله مو كاستي الله التي الله الم	طلایسیکن بٹینٹ ا	خرمت نانخواه نی بوتل . مو
عرق ما و العرساد م	طلارمشك الا ايك وله ١١ ٢	تربت نيلوفر م ١١٦ س
واللم عنري نبو كلال م ٨ ٥	طلار مقوى خاص بثين ١٠ ١٠	خربت دردمور ۲ ۲
وق مركب من خل ٢ ٢		
عق نيلوفر م ٢ ١	. 8	
عق برابعرا سه ۱۵ ۲		يتمت المناسبة
عرق افنتين ١ ٨ ١	الوط : موق الائبي موق برنجاسف -	الشياف البين ٢٠ وم ه
عرق کاسی ہے ک	عق پودینه عون شامتره عوق عصصبه	ا
عودسک پیٹنٹ ، ۲	عق باديان - عن گاورنبان -	
	ان وقول کی عام تیاری بندکردی گئی ہے بلکہ	صافی پثینث ۱۰ ۱
0	ان کی رومیں تیار کی ماتی میں - ازراہ کرم رہ	صدوری م ۱۲ ۱
نازده المال المال	کے تحت ان کے افعال وخواص اورمتیل حدوثیا	
غانه حن افزا ۱۰ تول ۱۱۰ ا	عق برگت بنول في يؤل ، ام	6
و ،	عق بهب اد سر ۱ سر او سر او سر او سر او سر او سر سر او سر سر او	فاداشق ه توبے ، ا
فرزین پشنگ ۸ ۲	عن بیدشاده م ۱۱ ۱ م عن بیدشک سال ۱ م	20.0
فرلادسيال الوله ا	عن تيفوديه را ٤ ٣	ضاد جناله ۵ م ۱ ۱
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	عن وسي نيخ كال را ١	منادجالينوس ۵ م ۱۱
ق	عن شرور ۱۰ ۸ ۲۰	ضاد جرب ه ۱۰ ۸ ۱۰
رص اجامیه پشینت ۸ ۱	عق شير مركب ١٠ ١٠ ٢	ضادت يرشر ١٠ ٠ ١٠
قرص اصفر ۲۰ عدد ۱۱ ۰	عن ربع افرا م س	ضادطیال ۵ قرم ۲ ۱
ترص الكلى ٢٠ ١٠ ٠	عق عن بر و ۵	فهادمهاسه ۱۰ تولے ۱۱۱
قرص بندش خون ۲۰ و ۱۹	عق فواكه 4 4 ٣	ضادت بالسنا ١ ١
رص پودینه ۲۰ م ۱۰	عن فولاد م ۸ م	مناد برهينا به ١١٥
قرص تيفوديه ٢٠ ١١ ١٥ ١١	عرق گزرساده ۱۳ ۴ ۱	و
رص جرمان المثينث ١٢ ٢	المن المراجع ا	طلار اعظم يثنيث الماس
قرص حي جديد ٢٠ ١٠ ١	ون كلاب م	طلابالماس الكركوني ١٢ ٢٠
לשפוט יידי די	المنادي المادية	

(49.6)		
نام دکا بلک الت	نام دوا پینگ میت	ام روا بينگ اينات
	قرمن کشته رب ۲۰ مدد ۱۰	رص درشک ۲۰ مدد ۱۲ ۰
	قرم ک شد کنگ شاری ۲۰ م ۱۰ ۰	قص محسر پثینت ۲ ۲
كافرستيال أيك توله ٢ ١	قرص کشته مُدن ۲۰ م ۱۰	قص مرطان ۲۰ مدد ۱۱ ۰
كحل الجوابر يثنيك ١ ١	ترم کشته طلاجدید ۲۰ - ۸ ۹	قرص شلاجیت ۲۰ سر ۱۱۲ ۰
كول بسياع الك وله ١١	قرص کشته طلاخور ۲۰ مه ۸ ۵	قرص سوخاك بينيت ١٠
كحل يجي زُوا في شعر كاشم ال	قرص شته طلا کلال ۲۰ م ۱۳ ۸ ۱۳۱	وص سيلان ١٠ عدد ١١ ٢٠
محل شِف ر ایک توله ۱۲ ۲		قص مسل ۲۰ سا ۱۳
كرمار بشنك ۳	رَّمِي كُشَّهُ عَقِينَ ٢٠ م ١٠ ٠	قرص طباشرختی ۲۰ - ۱۱۳ ا
كشة ابرك سفيد أيك تولم ٢٠	رص كشتر فولاد ٢٠ م ١٥ .	قرص اود ۸۰ سیکا ۲
كشة ابرك سِياه ١ - ١٥ ١-	رص كشة نولاد مرد ٢٠ م ٠ ٠	رص كافرر ١١٠٠ ١١١
کشته ایک کلال ۱ م ۱ ۱	رَصُ وَلَا سَوْمَا عِلَا مِهِ اللَّهِ عِلَا مِهِ اللَّهِ عِلَا مِهِ اللَّهِ عِلَا مِهِ اللَّهِ اللَّهِ اللَّه	1 6 6605
كشة مبضة من ايك م ٢ ١	رَمِي شرق الأل ٢٠ م ١٠	1 1 . 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1
کشتہ تامیسر ہے اشہ ۸ ۲	قرص کشتر ت الع ۱۰ م ۱۰	قرص مشکت ۲۰ ۱ ۱ ۱
كشة مجراليهو ايك ولا ١٠	قرص کشته گوزی ۲۰ - ۷ -	ومن سهل ۲۰ - ۱۱ ۱
كشة غبث الحديد الوله ١١٨	قرص كشة مثلث ٢٠ ١٣ ٠	قرص مليتي ايك تو الا
كشتة ذمرو العالم الم	قرص ترخیان جرا بروالا ۲۰ ۵ ۱	قطود دمد ایک توا ۱۰
كشنة مسرب اتوله ٨ ٢	قرص کشنه مرکبال د ۲۰ م ۱۱ ۰	قلزم بشنث ۱ ۱
كشتهم الفار ۲ لمشے ۲۷ ۲	قرص کشته رکانگ ۲۰ م ۱	قروطی آد کرند ۱۰ تدی ۱۸ ۱
كشته صدت ايك توله 🐞 ا	ترص کشته مودارید ۲۰ م ۱۰ س	قرص الاجر ٢٠ عدد ١ ١
كشته طلاجديد أيك الله ١١ ١١	قرص كشته نقو ۲۰ م ۱	قرص كشته ابرك الله ١٠ ١١ ٠
كشته طلاخورت ١٠ ١٠ ١١	قرص کشة نقو جدید ۲۰ م ۲۰	قوم کشد برک سیا ۱۲ - ۱۲ .
كشته طلاكلال ١ ١٠٠٠	قرص کشتریشب ۲۰ م ۱۰ .	قرص كشتا بركت فيد ٢٠ م ١١٠ ٠
كشته طلا مرواديك ١ م ٨ ١٥	قصالق بنت ۲۰ ۸ ۱	وص كشتيضه عن ١٠ ١٠ ١٠
ك تهميق الالم ١	· 0 0 7. Librios	وص کشت امیس ۲۰ ۱ ۱
كشته فولاد ٣ ملت ٩ ٢		قرص نونیائے کبر ۲۰ م ۲ ۱۷
كشته نولاد مرث ايك توله ٨ س		ניט פות אף יין אין
تشفرل كفيهام فأقس الماشة المساهبة		رُسِي كُنْتُ جِرَالِبِوْ ٢٠ م ١٠ .
עב לשונים ואונו .		وْ كَاشْتَ جَنْ الْمُلْ ٢٠ . ١٠ .

ر د اور	* 7			r ng			-	4			ومناسم			
Secretary of	ن. ال	<u>[</u>	پیکنگ	نام دُوا		41	فتر ا <u>سان</u>	بيكنك	نام دوا	•	ت ليك	جر. اکا	بيكنك	نام دوا
		٠	پٹینٹ	مستورين		۲	150	۲۰ آپکے	تعق بينافياشنري	,	•	144	ایک تولہ	كشة محتوذتي
3 s s s s s s s s s s s s s s s s s s s	1	j.	۱۰ پوځی	مصفى دحسم		1	11	# 1-	لتوق شهيقه		J	~	م الثے	كشتهمشلىق
	1	1	ه توب	معجون ازارا تی		۲	۵	11.		, ,	٢	1-	۳ س	كشتدم جان جوافرالا
v'	4.4	•	4 Y.	معجون آدِ خرما		1	4	n  -	تعوق كتال		۲	^	ايک توله	كشتدم جان ساده
	۲	10	# 1·	معولت كسيسند		۳	٨	- y.	تعوق معشدل		4.	٠	ايد	كشةمركاتك
	۲	4	. 1.	معجول بسد		7	11	A 4.	لعوق نزلی		4	11	ایک الثہ	محشنة مرواري
	1	4	'a 1.	معجون بواسير							۳	10	2 pt	كشته نقرو
	۲	]‡	# P*	معون بنين							9	۳	4 //	كثته نقره جديد
	٣	5.	» J.	معون بياز										
	4	٠	41-	معجون بلخ		L								
	۲	٠	- 0	معون تعلب		۲	11		التي بسننت					•
	۵	· •	* 6	معون بينش لولوي		,	17		مارلعي					*
·	۳	11	# 1"	مجون جذام		۲	٠	بيثن	مابواري				ے	ک:
	10	j.	. + Y*	معجون جربان خاص		۲		ایک ماشہ	بارالذبرب					44 44
	4	11	+ *	معجون جلالي		~	۳	پثینٹ	مارتصحت		pr.	٣	ياؤسير	
	۲	•	# J.	معون جراح كوكل		4	٨	پٹینٹ	مالاللحسيم		1	4	ا کیلے	گدرهک سیال
۸ ۲ ر	۲	7	+ I.	معون وب مبني		۲	٨	-	مثالي					
i 6, 41	0	4		معجون بسيئ سوكا		٣	18	۳ ماشتے						
, pr L		•	11 1.	معون چيب گزوالي		۲	99	١٠ کو لے	مريماتث					J
K.	-	·	4).	معون جراليهد		۲	۲	<i>u</i> 1•	مرتيماشق			-	7	
7 4× 1		٣	7 0	مون توزي حا		-	9	* 0	مرتم جدوار		•	•	پنتین	بهوب الحظم
	1	A	» l·	معون خبث الحديد		۲	11	* .10	مرمم خارش جريد		•	14 1-4	ادر الماريخ الراتيم	لبوب لير
	*	[A	+ 1-	معجون دبيرالورد		۲	150	* I*	مرنم داخلیون		۲	۲	پثین	لرزين معرق آب تربوندالا
	r	A	a 1•	معولام الممنيث		1	11-	* *	مريم دال		1	9	ا تول	لعوق آب تربوزهالا
	r	H,	M. fra	مجون ریگ ای		1	9	. 4	مريم وسل		1	11	· 20 10	موق أب ميشكروالا
		10		معون رعيبل		۳	9	"	مريم زمودى بعضد مح		٣	100	+ Y*	موق باوام
		#	الأسير	مون ساريات		1	4		ويمشايند جيبهم		· K	+	* *	لوزي يدلن
			#	كالمكووك	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		1	***	11662	Ties!	2			
	A tak		35 mm 7 mm	ALL THE STATE OF	AVA L	\$12 PM	STATE OF			Jr. 20	H. C.	- 17 M		

3 44		م المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة ال
نام دَوا بِكِنْكُ الْمِتُ	م دُوا يكنُّ المناب الما دُوا بكنَّك المناب	
نزلی پٹینٹ ا	W 0 15 W 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	_
نک بواسیر ایک توله ۲ ا		
نك جالينوس پڻينث ٨ ١	P : 1 2 2 2 1 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	-
نک مرکانگ ایک توله ۱۱ س	ي شاب اور بلنيك ٨ هـ المحاد الما الما الما الما الما الما الما ال	The second of the second
نوشادركتيال ١ ١٠ ١٠	ن مندل ۱۰ را در ا	
نوشدارد لولوی ۵ م ۵	W A	
نوسنداوسًا في السياء الما الما	Beat.	7
زنبال پٹینٹ ا	ن فقرب الم	5
نيوباً پثينت ٨ ١٠	1/1/20	30
نياخير بنينك الم		
الني سُمَا النينية المالية	The second secon	7
<b>A</b> .	ون لک	
المنولين پڻينٿ ١١ ا	ان ادجاع ۱۰ مفرع شاہی ۱۰ ه ۳	<u>r.                                    </u>
	ولن اسك البول ١٠ ١ ١ ٢ ١ مغن شيخ الرئيس ٥ ١٠ ١ ٢	
بَدَردَبام خورد ۱۰ ،۱ کرددَبام خورد	ون موح الاول ١ ١ ١ ١ مغرح کير	
001:201	ون صفى خاص بشيف ۱۱ ۲ مغرج مشكيس بشيف ۱۱۲	
ابرديدي الك	ون مُغلظ جِائِرِل ١٠ توع ١٠ ١٠ مفرح معتدل ٥ توع ١١ ٣	
بمر د پورد	ون عل ١٠ ١ ١ ١ مفرح ياتر تى معتدل ١ ٥ ١٠ ٥	
بكدرد مريم خورد ١١٠٠٠	ون طوی باه با ۱ ۱ ملذذ عمیب بیثیث . ه	
ا مدارد مرم کلال سه ۱ ۱ ۱	واعلاق الله الله الله الله الله الله الله ا	
المدر دمنجن م ۱ ۵ ا	ون مقوی ومسک ۲ تر ۲ س سکے نظیر پشیت ۸ ۳	
بمُدُ دِبيراً بِل م ٢ ٨	ون موج بن مرا نه الله الله الله الله الله الله الله	
	ون موسياتي ۲ - ۱۲ ۵	
	بحون مرزل ۱۰ ۲ ۲ ۲ ناشف پشین ۸ ۲	
		1 .
		1 :
		1
		F. T
A STATE OF THE STA		





### آج كل چين ميں قديم جيني طب اورجديدمغربي طب كوجمع كرك ايك تومى طب كى تخلیق کی کامیاب اور مم گرم بری شدو مدسے جاری ہو- اس ہم کے آفاز سے میلے چین سطی سَائِل میں اسی قیم کے اِنتارخیال اور تنگ نظری کا دور دورہ ما جساکہ پاکستان سیم دیکھتے ہیں مغربی طب کے حاطین خودائی مملکی طب سے ناواتفیت کی بنا پر قديم چيني طب اوراس - كرعالمين كونظر حقارت سے ديجھتے ستے - مكن بوكد ال كى الفت من ابن إجاره دارى كے تعقظ كو كمى دخل بور جوانمين مى امور مي ماليد ملك ك طرح ايك عرص سے حاصِل برچي متى - بېرحال جين بين مغربي طب خوداېن تملكى طب کوایک آنکه دیمینا پسندنہیں کرتی میتی دلیکن موجود ، انقلاب کے بعد حالات بدلتے چلے گئے ۔ نئ حکومت نے بہت جلد محسوس کردیا کہ قدیم طب کو بڑو نے کا وال سے لینے مسائِل كومل كرنا مكن نبيس بود ووسري اس في يميم مشوس كياكه بزار اسال ك إنسانی تجربات بوکم دیش ایک صَدی قبل تک صحی ضرودیات کے کفیل متے ، یکسّر غرمفيداورنا قابل اعتنار قرار نهي دي جاسكة - طكيس بزارول الكول قديم طبك عالمین کدید کارکرکے ملک کی آبادی کوعلاج کی سہولتوں سے محودم کردینامجی ایک بجبيده مسئله تنا بوصرف اس طريق سيمتلجد سكتا تناكه قديم اورجد يوطبول برجها تك مكن بومصالحت اوراشراك عمل كى صورت ببيداكى جائے عبنى عوام اصر قديم لمب ك حالمين في حكومت كواس بات براً إده كرايا كدوه قديم طب كا الحجى طرح جائزه في یر تعدم کرنے کی کوشش کرے کہ کس حدثک اس کے در لیع صحتی مساتل کومل کیا حا سكتابي-

یرتجر سروع کردیاگیا اور تجرب کے بعد معلوم ہواکہ قدیم طب کے ذریعے منصرف یک اکثر امراض کا ملی کام یاب علی کا یک اکثر امراض کا ملی کام یاب علی کا یک اکثر امراض کا ملی کام یاب علی کا یک اور ایمی تک طب جدید کے قابوسے با بریں معلوم ہوا کہ بعض امراض جن کا تما رک طب جدید میں صرف آبریش ہی سے کی اجامیت ایک طب کے تعالمین نے جدیا کہ وہ تحدا قرائی بغیر رکنے کیے جاسکتے ہیں۔ یہ تجریات مغربی طب کے تعالمین نے جدیا کہ وہ تحدا قرائی

## بدروصحت

### الدين حَكِيم عَكَالَ وَيُلُ

	نمبرس	5194	ې ماريع.
j		اداره	ت
٣			ے کےخیالات
۲	ينگ چنگ	و کووی ہج ۔ اِد	
9			·
1-	L	ه الخاتے مير	مدائ عطية سع فائد
))	يُملُن	يجم عُطارُ الرّ	
<b>)</b> "		پرو نیسرعبد	ئے غم دُوراں
10	•		ولودبي كوسجي
.14	1	نهسستي	كالكث وفدامه،
71	ا نو <i>ی</i>	شوكت بته	جنس
۲۳			<i>ناک</i>
70	سين	مجيم اقبال	مشن
7<	لحين	موسيواقها	ورزشیں
<b>19</b>	فكر	ابن الحسّن	غذا دنظم )
ز سو		اداره	) وجواب '
مهم	ſ	بمايوںخيا	اعصَابِ جِينكادا
۳4		محداحد	ذ <b>انسا</b> ن
٣9		حبيب التأ	. کا حا دو
<b>5</b> 1	يم	وجدول	ایک داستان کو
r'a	ı		2
	+	<del>\ \</del>	<u> </u>

است المست المست المست المراد المست المدين المدشك وشدى حالت بين بنروع كيد تقر الكن بهم بخريات نوان كي المحسب كعول دير يهين بن واست عامة المسل مكومت كا دوموانام مي ووال كي شيد بين بن من تصيدتون كي واتى دارته يومكي باليسى كالخصار نهي جونا - ببرحال ببين بي يرتبه با بيت كامياب رما المد المسل مكومت المن كامياب من المورت المدين المنظمة المراد المراد المنظمة المنظمة المراد المنظمة المراد المنظمة المراد المنظمة المراد المنظمة المراد المنظمة المراد المنظمة المنظمة المنظمة المراد المنظمة المراد المنظمة المراد المنظمة المنظمة المنظمة المراد المنظمة المنظمة

فعا کا شکری بنیادی جمبودیت کے نفاذ کے بعد سے احل بدل چکاہی اور نسبتنا صحت مند نضا بکیا ہو چکی ہو۔ اب ہم سے کوئی برنہیں کہتا کہ سیاست و مقام رہت اور علوم وفنون میں بورپ کی نقالی کے سواکوئی تپارہ کا رنہیں ہو۔ ان لوگوں کا ذور گزرگیا جوہم سے یہ کہتے سنے کہ ہماری ہر رابت بڑی اور لائق ترک ہو اور فیند پ کی نقابی اور بڑوی ہی میں ہماری نجات ہو۔ فیر ملکی ایجنٹوں اور تنگ نظرات اول کا عبد ختم ہوچکا ہو۔ ہر مسئلے کو فضوص ملکی تعالات وی نظریات اور مناسق عاقب کے تحت میں کرنے کی کوشش کی جارہی ہو۔ اس لیے صرورت ہوکہ ایسی کوچوڈ کر قومی تعمیر کے ہر شجید میں مرکزی کے تسامقہ حصد لیا جائے جسل کی دھوت ہرخاص و عام کو حکومت کی طرف سے دی جارہی ہو۔ اب مجمل مساؤل دائے عام تہے ذریعے طے کیے جائیں گے، جو بالکل آزاد ہوگی۔

صرورت بوکہ پاکستان میں مجی نری نقائی کے دورکوخم کر کے آئے قدم بڑھایا جائے۔ پاکستان میں کال طور پرمغرب کی پیروی کرکے کوئی قابل ذکا خدمت انجام نہیں دی جاسکی اور دھی مسائل ہی کومل کیا جاسکتا ہو۔ چین کی طعب میں بھی ایسی بہت سی چیزیں ہیں جن کو ارتقاد ہے جہد عرف اہل مک خدمت کرسکتے ہیں بلکہ تحقیق اور اوخراع کے میدان میں بھی رتنی یا فتدا قوام کے ساتھ برا بر کے بخریک ہوسکتے ہیں۔ دنیا کے ساتھ برا بر کے بخریک ہوسکتے ہیں۔ دنیا کے ساتھ برا بر کے بخریک ہوسکتے ہیں۔ دنیا کے ساتھ برا بر کے بخریک ہوسکتے ہیں۔ دنیا کے ساتھ برا بھی جہا ہے پاس ہیں اور دوسرول کے پاس نہیں ہیں۔ اسی صورت سے ہی ہم برو نی ممالک میں اپنے لیے بلند ترمقام عامل کرسکتے ہیں۔ دری مقالی میں بھی ہوں کہ میں قدر نہیں کی جاتی ، بلکہ مقالات کی نظر سے دکھی جاتھ ہوں۔ وو میں بھی ہوں کہ ہوں کہ ہمان و سائل سے محووم ہیں ، جوان کے پاس ہوسکتے ہیں۔ وسلم ان کی ہمسری نہیں کر کہ ہوں کہ ہمان و سائل سے محووم ہیں ، جوان کے پاس ہوسکتے اوگا ہیں اوران و سائل ہو کے وہ ہمان ہوں ہوں کہ بابال ہوسکتے ہیں کہ آپ کے طک کی طب میں ہمی ایسی چیزیں موجد دیں جن کا بدا میں میں ہمیں ہمیں کی طب ہمان کی جمسری نہیں کر ایسی جاتھ ہے ملک کی طب میں ہمی ایسی تربی کر ہے دوسرے میں موجد دیں جن کا بدا ہمیں ہمی ہمیں کی طب میں کہ باب موجد دیں جن کا بدا ہو مسری نہیں کر ایک و مسری نہیں کر ایک و مسری نہیں کر سے مسری نہیں کر سے مسری نہیں کر سے مسری نہیں کہ ہمیں کر ایس کر ایک ایسی ترقی یافتہ پاکستانی طب کی خاری کر سے مسلمی کر ایسی ہمیں ہیں گیا تین کر سکت میں مسری نہیں کہ ہمیں دیں ہمیں ہمیں کہ کہ کہ خود میں دور مسری کہ کہ کہ کہ مسری نہیں کہ کہ کہ کہ مسری نہیں کر سے مسلمی کر ایک و مسری نہیں کر ایک و مسری نہیں کر ایک و مسری نہیں کر سے مسلمی کر ایک و مسلمی نہیں کر سے مسلمی کر ایک و مسری نہیں کر ایک و مسلمی نہیں کر ایک و مسلمی کر ایک و مسلمی کر ایک و مسلمی نہیں کر ایک و مسلمی کر ایک و

اسی اشاعت مین ہم ایک معمون کا ترجمہ بیش کرہے ہیں۔ یہ معمون دومینی واکٹروں کا لِکھا ہوا ہو جمعوں نے بنیا دی طور برامار بیتی کی تعیلہ پیٹی پی اور اب قدیم چین طب پردیسرچ کرہے ہیں۔اس دیسری سے پہلے انھوں نے چین طب کی نظری اورعمل تعلیم حاصل کی ہو۔

## قارتين كے خيالات

ہمدروصت کے متعلق قارئین کوام لیغ مشوروں اور خیالات سے ہمیں نواز کے رہتے ہیں - ہم ان کے لیے شکر گزار ہیں - ذیل میں لیے چند خطوط کے اقتراسات واج کیے جارہے ہیں -

> اس دفدهمرر در اساله بهت ویده زیب بوادر پرلطف سرودن کا توکمیاکهنا جواب نهیں اوراندر؟ وہاں توعلی علی خزاند پوشیده ہو۔ میری دعا بوکہ میرر دصحت دن دونی داست چرکئی ترتی کرے - آمین -ایم - قاورطور - خریدار - ۳۲۳۳

> مهدردصحت ماشا دالله برادیده زیب ادرمضامین کے محاظ سے نہایت مغیدا در بے حدیمی دلیپ ہو۔ الله تعالیٰ کہ پی کوجلهمصا سب بچاکر بامع وج پر مہنچ پاتے ۔ آبین ۔ کارد بارکی ترقی کا انحصار خلوص نیت الله فیرات وصد قات پرمبنی ہوتا ہوسویہ دو نون تعینوں چیزیں آپ کے بال افراط سے ہیں ۔ النشا دالله یہ ادارہ ، یہ دواخانہ ، یہ کالمج اور بیم طب تما پاکستان میں خطیم انشان ہو کرائے کا۔ الله تعالیٰ بطغیل نبی المکرم کی الله طبیع کا۔ الله تعالیٰ بطغیل نبی المکرم کی الله طبیع کا بابندی کے ساتھ مطالعہ کرر جا ہوں ۔ ناس موجود ہو۔
> کا پابندی کے ساتھ مطالعہ کرر جا ہوں ۔ فائل موجود ہو۔

ميال بشيراحد لابورريوك أثن

اب کی باد بحدرد محت کا پرچ بڑی زیب و زینت سے شائع ہوا ہی واتی یہ ادارہ کی بڑی خدمت ہوجس کے متعلق جتنا لکھیں کم بھرگا۔ ماتی یہ ادارہ کی بڑی خدمت ہوجس کے متعلق جتنا لکھیں کم بھرگا۔ مسیدرشا کرسٹے ارسی ایڈریٹر دوجوان جیکہ کیا ہے۔

بنده سے ہمردیحت اس ۱۰ کا بڑھا ۔ واقی آ پنے وعود کے مطابق کا فی تبدیلیاں کردی ہیں ۔ دیلے تو پہلے بی کا بی ایج ابقا گرنتی افقال نے تبدیلیوں کا دجسے تواجد پیچنگیا ہو بیچند میوی مرفراً رمجار ضال فیضل کیج کا ہمور

مدرد محت کا تازه ترین شاره پرها - بمدرد محت دیدی کی کم نیز دیکن تازه شاره توآپ نے نہایت خوبی کے ساتھ پیش کیا ہو ۔ اُمیدک آپ آ اس سے می بہتر بنانے کی کوشیش کریں گے ۔ الم اس بیگیم ، لاڈ کا نیر

اگرچمیں ایم اے داگرین کامتعلم ہوں لیکن با می ہمداری اور ایک اندا درسائل میں سیے زیادہ پہندیدہ جدر وصحت ہی ۔ اس لیے میں نے اللہ کو سی ایک میں ہیں۔ اور سی ایک بیاں لبلور ریکا دوجی کردگی ہیں۔ کوشش کے بل بور کی ایک کا بیاں لبلور ریکا دوجی کردگی ہیں۔ محدافضنل ، معرکو وضا

ہدردیحت کا کا فی وصد مطالعہ کردہی ہوں اوراسی مطالع میں بین جردیدہ ہو میں بین طرکھ کے استخدام سال کا بہترین جردیدہ ہو مسر نشیم سعید ام ۔ اے ۔ سرکھ وہ

ممرده حت مجے برلحاظیت بندمی زسالکوا کی دفتہ پڑھنے کے بعدم بری ؟ خواہش ہوئ کرائے دوبا دہ سربارہ بلکہ باربار پڑھاجائے۔ بین تین کی تعربین کو فاقا محاوداسکی آعرابی کرنا ایسا ہی جیسے سوسے کوچراخ دکھانا۔

عبدالجتارخان غورى خانيوال منلعملته

میں رسالہ بدروحت بڑی تجت پر ستا ہول ۔ برطرح سے آئی کی معلومات میں اصافہ کرتا ہو۔ الحملائد اللہ معلومات المعلوم اللہ معلومات المعلوم اللہ معلوم اللہ اللہ معلوم اللہ

## وليني طِب

از لوگ وی پو اور یؤینگ بینگ سر پیکن مین چین کی روایا تی طب کے رئیسرت نسٹی ٹیوٹ کے معالجین )

سالی بینی طب اصعدید مغربی طب کوجع کرے ایک ترتی یا دند طب کی تخلیق کے بیع جو ملک گرجم جادی ہو اس جس اس بات پر ندند دیا جار ہا ہو کہ جدید طب کا شخلیت کے بیع جو ملک گرجم جادی ہو اس جس کا شخل الد کریں تاکہ جدید ساتی فاقت کا دکو تعدید ساتی فاقت کی اصطب ادراس کی خوبوں کو ایف الد دجنب واخذ کر لیا جائے جدید طب کے فات خوبسیل طلبا کو جو مطب کا دو تین سالر تجرب دکھتے جو ل قدیم طب کا ایک خصوصی نصاب پڑھنا ہے تا ہورت کا دو تین سالر تجرب دکھتے جو ل قدیم طب کا ایک خصوصی نصاب پڑھنا ہے تا ہورت کا دو تین سالر تجرب مرحون ک ابرین امراض المخال الم برین فن ولادت کا ہرین امراض نسول نسون المراض نسون کی تعدید و ما کی اس نصاب تعدید کی تعدید و ما کی سے بیں ، جمنوں نے سبت پہلے اس نصاب کی اس نصاب تعدید کی تعدید کا تعدید کی تعدید کا تعدید کی ت

و طبیس : قبل اس که مهلی تجربات بیان کری، چین کابی حالت پر دوشن داندان گزیر معلوم موتا بوچین کی دوایاتی طب کی بزارسال قدیم بوادراس که بهان الکه ماطیس شهرول اور دیم اقدار میں کچیلے بوئے بی مغربی طب کا تعلیم معلی باشدا بی مشنروی ساز شرق کی تمی آن کل ستر زراع بر معمد معمد کا کار موجد دیں ، جوزیادہ ترشروں تک می کود دیں .

کومنٹا مگ کے تحت دونوں طبیب ایک دوسر سے دست در رائی طب تحییں دونوں طبیب ایک دوسر سے دست در ایا فرطب تحییں ایک دوسر سے بینی در سے بینی دونوں کا ساجی معیا بہت گیا محتقادت کی نکا و سے دیکھا جا تا تھا۔ محتقاد در ان کو ان سکائیٹ فک کا لقب وے کر نفیس بڑا یا جا تا تھا۔ کو منٹا مگ فائیس برمکیش کے لیے الائیسن فیلے سے انکاد کردیا تھا جن کہ المجاد تا تعامی کے دونوں مادس کھو لیے دورسائل شائع کرف کی بھی اجازت نہیں تھی۔ 1919ء

ی مغربی طبیک ایک ادا ای نے بوحکومت سنویی تعلق رکھتا تھا، حکومت کو ایک ایسے قانون بنائے براکسیا باجس کی روسیجین کی دوایاتی طب کو صفح بہتی سے یکسرنا بودکر دیا جائے جی دوایاتی طبیکے محموں نے اس کی مخالفت کی اوروہ اس مخت جال ثابت ہوئے کو طبیک کا طبین کونا مرادی کا مند دیکھنا پڑا اور وہ تانون پاس نہوسکا بیکن اس کا نیتی جغرور مواکد جینی طب کے عالمین کی پرکیش پر سختیاں بڑھ گئیں ۔

کیونسٹ پارٹی نے بھیشد دونوں طبوں کے اِتّحاد واشتراک کی وکا لمت کی اور وہ فومی ورثے کی صفاظت اور ورخ کی حامی رہی۔ سم ۱۹ عیس جب کہ جاپان سے جنگ بجاری محقی چیرمن ماؤنے کہا تھا :

کیونسٹ پارٹی نے دونون تیم کے معالمین کو کھا گرنے کی توض سے مغربی طبیکے کا کوروایا تی الحبیکا کی مجہود کہ بنا اور کہا کہ ہم السی کا ممکن حل سے کے حدید طبیکے ڈاکٹر وایا تی الحبیکا میں مذیب کے معالم ول کو جدید طبیکے کی تصفیر برجیرہ کیا جائے دکیوں کہ بلے ڈاکٹر اپنی ممکلی نبان مجی سمجھتے ہے ، اس صورت سے ہردو مکتبوں سے ہترین کو ایک مترق میں ناند طب کی تحقیق کی جاسکے گی اور طبیق مغرب تنہا ہ اس کورٹ نفوس کی کے متران میں کے کی مشرک سے میں جو مب کے میدان میں ہروں ہر چلنے کی پالیسی ۔

ام موجة تقال كميا واقعى بين طب ورَّ م ؟ كميس أير علان مريفول كوم و المام الين مع موجة تقال كميا واقع المين على المدون المدون المرويات والله تهيل موجة المعام المدون المدون المدون المرويات والمدون المدون ال

ىكى بى ابى تك يقين نهي آيا تقاكد طب مبي ظادا مراض مي مجى كالگر نابت بوسكتى بو

کدم لوزنین کا دیک دس مریغوں میں بم نے میپنی طب سے بہترین نتائج کا مشاہدہ کیا۔ ان میں کئی مونی ایسے نے بوینی سلین سے حتاسیت کا شکار ہونا کے۔ ان کا صرف چینی سوزن کا ری A CUPUNCTURE سے علاج کیا گیا۔ ایک شوی جیا اڑے کے ذاویے کے پاس داخل کی گئی اور دومسری ندامل کی کیا نب دومری خلم شیلی کے قریب یا تھری پشست پر تمام کیسوں میں در دیا تھ کی پشست پر تمام کیسوں میں در دیا تھ کی پشست پر تمام کیسوں میں کیا گیا اور کریش موزن و کرد مورد ہوگیا۔ اس کے بعدا کی جوشاندہ تھی کے گئی اور کریش موزن دو دون میں مشیک ہوگئے۔

بم فی یمی دیما که عضوی امراض کی ابتدای حالتوں بر جین طب خب کام کرتی بی ایسی حالت س جبکر مضور میں کوئی تغیر نظر آنا ہو ہم دیمی دیمین و میسانا میں حالت میں جبکہ اصفایی حضوی نقائیس پیدا ہو چک اول جینی طلب کیسا کام کرتی ہو تشمیع الکید میں ہست قارتی ہی جین طریق و طاب سے ایک نتائج برا مربوک اس کا علاج ایک میں مربع سے کیاجا تا ہوا و داس کے بعد و موسی کی قرت علاج ایک میں کہ ایک مقوی کا دواس کے بعد و موسی کی قرت علاج ایک ایک مقوی کا دواس کے بعد و موسی کی قرت علاج ایک مقوی کا دواس کے بعد و موسی کی ایک مقوی کا دواس کے بعد ایک کا کھیا ہے۔

دهاترس، سعیمی طب دا تعد نهیس بی دیکون ان کانفی نجش طاع اس پی موجد بردندا معطور بایک دیش مددشگم حاد کا مطب بی آیا ۔ اس گنشیس بدی می کداس کے معلو احکانوں بی جرآبی سمیت موجد ہو۔ ایٹروپس کے انجیکش سے اسے کوئ فائدہ نہیں ہوا ، میں جین طریق کی سوندن کا دی سے اس کا در دفوراً نخم گیا ۔ برسو تیاں پانچ محت لف مقالمت بدھاخل کی کئیں ۔ ایک کھنٹے بعد جب یہ سوتیاں کا لی گئیں آو دومین بالکل تعلاج کے کا جو کر کیٹ کے مطالکیا۔

چین طبیس مون کی مجله طلانت پرخورکیا جا تا ہوا دیرلین کے بولاہ جسم کا
امجی طبی معا تذکیا جا تا ہوا در طلانات کو " چنگ لونظر سے" کے مطابق ربط دیا جا تا ہو۔
امجی طبی معا تذکیا جا تا ہوا در طلانات کو " چنگ لونظر سے" کے مطابق ربط دیا جا تا ہو۔
امبی نظر سے کی گروسے جم میں کچہ راستے " مانے جاتے ہیں ، جن کا تعالق بہرا ورخون سے
میں علیہ میں ان ہی داستوں کے در لیع سے انھیں دبط دیا جا تا ہو، مشال کے
طور پرودم زائدہ کو دید کا علاج سرچری کے بجائے سوزن کاری سے کیا جا تا ہو، اور
موق دائیں ٹانگ میں اس مقام پر لگائی جاتی ہوجس کوجینی طب بی مقام زلادہ "
کہتے ہیں اس عمل سے زائدہ گود یہ کا درم جا تا رہتا ہو۔ طب جدید رائدہ دودید اور
دائیں ٹانگ میں کوئی علاقہ تسلیم نہیں کرتی، لیکن چنی عمل سے فائدہ طہور میں آتا ہو۔
جینی طب کہتی ہوگر کوئی کا لگ راست سے اس کا براہ داست تعالق ہو۔

اطبائے چین کا قرل ہوکہ ایک مض میں مربین کی جسما ہی حالت اوراس کی قوت مدا فعت کے مطابق علاستیں بدل جاتی ہیں ،اس لید ان جز سیات کا بغور مطابعہ کرنا جا ہیں مغربی طب میں مخصوص مرض کا علاج ہمیشد کیساں ہوتا ہو لیکن چین طب میں ملاح فرد کی مخصوص حالت کے مطابق بدل جاتا ہواور علاج کے واد علی کے مسلسل مطالعہ جاری دہتا ہواوران کے مطاب تذابی میں بدلیاں کی جاتی دہتی ہیں ۔

اب بادا كام يه كرم مين كى دواياتى طب كوجديدليي كى مدسر ارتقار

دي اوراس ين خروري اضافات كري-

دیسرے کوفک گرج نا چاہیں۔ اس نعدب العین کوط میل کہ نے کہ لیے ہجا کا تبادار ستقل طور پرجاری دکھنا پڑھ گا ۔ مشال کے طور پروم زائدہ کا بڑا ہ کے بغیرطان عام طور پردائے ہوچکا ہو۔ سریی اسخانات سے معلوم جوا ہو کہ یہ نوت فی صد کا میا ب ہو۔ سوزل کا دی کے ملاح کے درمیان ہم ایکس اے کی موسر لا دور یک حرکت و دور یک مشاہرہ کرتے ہیں۔ اس طریقے سے ہم اس عجیب علاج کا سائین کا تساس کی جبتو کہ ہے۔ جس

میسنده سن می تین سوم بغیول کا رایندهینی ا در پوست نیخ مودهدید بنج جرانا سعدان کیا گیا، جس سے حوارت گھٹ گئ اور کریات بیضا کی تعداد کم ہوگئ - در دزائل جوگیا اور چتباب کی برخار بڑھ گئی - اس جوشا ندسے کا تجزیر کیا گیا جس بیری چی طاب کے حیم اور جدید ڈاکٹر دونوں شامل کفے ۔ تجزیر کے بعد معلوم ہوا کہ اس جوشا مدیم مؤتر ضدی ہے دائیٹی با یوسک ) خصوصیات موجو دیس جوائی امتحانات سے معلوم ہوا حواثم کی او اکٹ کر دو کھنے لیے یہ جوشا ندہ ہی سلیس سے قوی ترم چیوانات ہوائم جوشا ندے کے اسعمال سے ان کی آنتوں کی حرکت دو دید تیز ہوگئی اور التہا ہی کیفید

قریبی را لبطہ ۱۰ اس سَال شنگھائی وزارت چیحت نے چنگ لؤ اورسوز لا کاری کے طریقۂ علاج پرایک قومی علی مُسباحثہ منعقد کیا۔ اس مباحثے میں جدیدا ہ چینی طبے معالجین نے مریری ا ورعملی تجوات کا تبادلہ کیا۔مباحثہ میں مرکزی مُسُ بلدیاتی جی تحکہ جات 'میٹ کیل کا کجوں اور دوسرے اداروں کے ایک سو چیاس دیسرچ ورکروں نے جستہ لیا۔ تین سواکیا نوے مقالے پیش ہوئے اور ان میں سے ریجٹ ہوسکی ۔

بہ کا رہے ۔ اگرچہ ابتدائی راوٹری تحیس لیکن الن میں سے بعض میں تھیتی معلوات ہو کی گئی تھیں۔ اس اجتماع کوچنی طبیعی مطالعے اور اس کو با قاعدہ سائنس بنا کے کے لیے اچھا آغاز قرار دیا جا سکتا ہو۔ اس اجتماع میں سوزون کا ری کے ذریعے وہ نا مکہ سے کو موٹر اور فیر موٹر علاج ، چنگ لؤ کے مختلف راستوں میں سوزون کا لک حرکات قلب پرا ٹرات اور بچیل کے فالح میں نظریے چنگ لؤ اور الہتیاتی علائ سوزون کا دی کے اصل پر بجٹ بوتی ۔ تقریباً وہ مفتوں کے ممیا چھے سے قدیم اور معالمین اور پا رٹی کی پالیسی میں بہتر مفاہمت کی شکل تیریا ہوتی ہور آنفات

E Section 2

ن طب کوچ کرکے ایک جائ طب کی گلیت کی فوض سے جوکوش بی مختصر کو مکا دی سے جال مغرب طریقے سے جار شائع بہیشد اس سے کام لیا جاتا ہو لیکن ہمارا اصل مقصد قدیم کراور اس میں مغرب طب کوسموکر سماجی جین کے لیے ایک جدید

ا به جن المراض گرمقبولییت اشتکهای می تجربات کیمطابق مول میں جنی طب بہت مفید ثابت بوی ہو۔ دوبزارے ذیادہ لول اسلول انیکٹرلیل کیمحق مراکز میں شہرکہ اندرکام کراہے ایس جنی طریحے شعبے قائم کردیے گئے ہیں مطاوہ ازیس چنی طب ہیں جن میں مرجوی احراض نیسوال امراض ولا دت احراض امراض گوش امراض میں احراض کے شعبے میں ہیں۔

نقل فشادالدم بي خصوصيت ساترمفيد پائ گئ بود ورم گرده التهاب با دلطون ورنی استرخاال جم اور حادی اسقاط میں ترات مشابد عیں آئے ہیں -

فنازیز بیروں کے زخم خلع مفاصل ازک یافتوں کفتسکانات یں کھال سخت موٹی اور مجتری بوجاتی ہوا ورجگہ جگہ دھیج کرکی بیادیوں میں بہت کامیاب ٹابت ہوئی ہو۔ باطب کا ایک کالج قائم کیا گیا ہوا ورحمولی طالب علوں کے دقیق مطالع کرنے کے لیے اس میں تجربے کا رجدید ڈاکٹر

ن ادر متعلقه سَائِسَی ادار سے جبنی طب اور دُواگ جوی دیس تعاون کردہے ہیں ۔ سوزن کاری نشارالڈم ' شرطان ادر امراض صَدر کے علیحدہ علیمہ ہ ادارے

کھانسی-نزلہ زکا فامّده پېنجانى ئ

کے انک اور پیٹے پر جمر کے صورش اور بخری دور ہوکر فوری افاقہ صوس برگا اور مرمن کی شدت بہت سنگ کم برجا ہیں۔

بمتدرد





نیم کے تمام اجزا کردے ہوتے ہیں لیکن تیم مزے کے لھافل سے جس قدر کرو ا ما فدر فائدے کے لوال سے میٹھا ہو۔ اس کے تمام اجزا ہے ، مجدل، مجل مجال دوااستعمال کیے جاتے ہیں ، یہاں تک کہ اس کا شاریمی صحت نجش ہو۔ اس لیے لومکا فوں مصحن میں لگانے اور گرمیوں میں اس کے سّائے کے نیچ آرام کرتے میک شاخل سے میسواکی دوا تون ، کرنام نعد کی گندگی کو دور کرتا، وانتوں کو مساف اور ان کو کیڑا گئے سے بی تا ہو۔

یم کے بتے بڑے اچے مصنی خون ہیں ۔ تقریباً سات ما شے کے کرسات کا لی مر مائم بیں چھان کر بینے سے خارش ، واد ، میدوڑ سے مینسیاں جن کہ مبرام (کوڑھ) کو مائدہ پنجتا ہے۔

نیم کی کوئیلیں بیس کردگا فیسے گرمی دافے اچے ہوجاتے ہیں 
ینم کے بیتے ہوڑ ری پینسیوں کو دور کرتے و درد کوتسکین فینے اوران کو کا

ستے ہم اور زخوں سے مواد کو نکال کر پاک صاف کرتے ہیں۔ ان فوا مک کے نیم

ل کرکولا سًا بنا ہیں اورا و پر کپڑا لہیٹ کرکیٹی مٹی لگا ہیں اور آگ ہیں دبائیں جب

می کم کی جائے تو اندر سے بیتوں کا ہمڑتہ نکال کرمیوٹر ری سینسیاں اور زخون کو میں کھیل میں نیم کے بیتوں کے جوشا ندے سے

میں کم کی میں نے مک بیتوں کے جوشا ندے سے

میں میل میں نے دورکر نے دالی بڑی اچی اینٹی سیٹ ک نوا ہو۔

نیمی معران دکور در درکر نے دالی بڑی اچی اینٹی سیٹ ک نوا ہو۔

نم کے پُوں کومَلاکر مرسول کے تیل میں الاکرگھوٹیں' جب دہ مریم سَا ہوجائے س پرلگائیں - ان کومَوا دسے پاک صاف کرکے مہست جلدا چھاکردیتا ہو۔

نیمی چال مجی خون صّاف کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کو مناسبطاؤل کے ساتہ جش در پہلے کے کیڑوں کو ماریخ کے کیڑوں کو ماریخ کے کیڑوں کو ماریخ کے لیے بھی دیتے ہیں ۔ کے لیے کھی کے اس کے لیے کھی کے لیے کہی دیتے ہیں ۔

نیم کے پھول مجی خون کو صّاف کرتے ہیں اور مجبولوں کا کا جل آنکھوں کی خارش کے لیے ہہت مفیدی۔ نیم کے مجول کوئی میں لپیٹ کربتی بنائیں اور چراغ میں مرسوں کے تیل میں جلائیں اور اس کا کا جل حاصل کریں۔ اس کے بعد یہ کا جھوانے بھٹ کی مجھول ہوگا ایک مانے کو کھٹن ڈو توسے میں طارکا نسی کے کھورے میں نیم کے ڈونڈے سے دگویں اور آنکھوں میں لگائیں ۔ انکھوں میں خارش ہوگی تو وہ دور جوجائے گی اور الن کے بال گرگئے ہوں کے تو وہ آگ آئیں گئے۔ نیمولی کی اور الن کے بال گرگئے ہوں کے تو وہ آگ آئیں گئے۔ نیمولی رہم کے کھل) مجی خون صاف کرتے ہیں۔ پی تبولیاں چے سے سے خون صاف ہونے کے ملا وہ تبض مجی دور مجوجاتا ہو۔ آگر ہے ہیں۔ پی تبولیاں چوسے سے خون صاف ہونے کے ملا وہ تبض مجی دور مجوجاتا ہو۔ آگر ہے ہیں کیڑے ہوں تو وہ مجی ان کے ہتھال

نبولیول کی میمنگ، بربواسیرس مفیدیو اسے دوسری مناسب ددا در تکستاند خونی دبادی بواسیرس کیلاتے ہیں بنیں قولے برمینگ کالی مرب ادرگوگل برایک ایک نولد الاکرکولیال جبکی بیرکے برابر بنائیں اور ایک ایک گوئی مع دشام پانی سیکھلائیں اور بعد لیک کمینگ کو تیم ربانی کے ساتھ کیسکر دُوی تیم و کر بواسیری مسول بگلی اور سعد لنگوٹ باند میں جان اور در درک جائے گا۔

سیم کا تئیل ج نبولیوں کی مینگ سے دوسرے دوخی بچوں کی طیح کالاجا آہو۔ بہت اچھادافع سڑاندہو۔ اس کو سرف ہوئے زخوں پر لگانےسے فائرہ ہوتا ہو۔ اگر غمیں کیوٹ پڑگتے ہوں تو دہ اس کو لکانے سے مرجاتے ہیں۔

اس سے مرم بناکر مڑے ہوئے زخموں پراستعال کرنے ہیں اورمجود ک کو مار لے کے لیے مرکے بالوں بی نگاتے ہیں -

نیم کا مدیمی خون صاف کرتا اور مقوی بود خارش ، پھوڑے پیسنی اوراَ آنے کو جذام کے مریش بھی اس کے پلانے سے ایچے بوجاتے ہیں۔ یدمدروزار : بانج آولے تک بینا چاہیے۔ ( ماخوذ ار " دیہا تی معالی " شائع کردہ ہیڑد )



موداد دالع جرس ابی ایک کما بسر یکھتے ہیں ۔ ایک اس سالہ آدن مؤک کوبا رکرتے ہوئے لاری کی ردیس آ کر اللک ہوگیا ۔ الماکت کے بعد بیٹی مشامدے سے معلوم ہواکہ اس کے مجیبہ پڑے میں سِل کے نشابات ا در قروح کیر تعدادی موجود میں ۔ گر دول اور قلب میں زول اور فسادا تی طبح گھر کرمیکا ہی۔

یہ دیکھ کا ڈاکٹر ہے اس کی سوی سے ٹیلی ہون پر ہوچھا" ہم ہے اسے شوہرکی عرکتی بنائی ہمنی ۶ "

" اتى ىرس كى " يوى كواب ديا -

"ال عام بياريول كى موحدگى من حاسك الدريائ جاتى بين، قداكر مدي ال عام بياريول كى موحدگى من حاسك الدريائ جائر و كه اين عرسه سوسال زياده زنده ريا - ايس حالت مين حيات و توانائى كى كمبا د جمنعارى مجمد من آتى بير؟ "

بیوی نے جواب دیا" اس کے سوا مری مجھ میں دوسری بات نہیں آئی کددہ دات کو سولے سے میلے یہ جملہ کا کل میں آج سے مبتر حالت میں اُکھوں گا فربال سے ادا کے بدیرکھی مہیں سویا "

اس مثال سے یہ بات بخربی داصع ہوتی ہوکہ جب إنسانی جیم طسبی خرابوں یا ہماروں میں مُسِتلا ہو تو و ماغ کے صحت افزا ، حیات بجس او تخلیقی قوی کو مرکوز کرکے طبعی مشکلات برقالو پا یا جاسکتا ہو۔خدا می صوابط کام مِعِننا گہرامطالعہ کریں ، ہی قدرتم بریر حقیقت مشکشف ہوتی چلی جائے گی کہ خُدا

، العالے نے ہمیں اس سے ریادہ طاقعیں ودیعت کی سرحدی کہ ہم میں: الح استعال کی ہیں -

حدا تعالے ہیں خورونکری طاقت ایقین کی توانای اور مه کی قوت بختی ہو ۔۔۔۔ اس طح اس نے ہمیں این "تحلیقی طاقتوا تعترف کا ملکدارزا بی فرمایا ہو، جس سے بڑی دنیا میں کوئی طافت نہ ہمت یار دینا اور بر برانا بہت اسان ہو ۔۔۔۔ "زما گروش میرے خلاف ہی۔ میں توکہیں کا ندریا " لوگ کہیں گے کہتم، انسان ہو اور یہ بات حقیقت کے مطابق میں ہوگی۔ اور اس طح سوچ نہ ادار میرونی حالات پر خالف اثر ڈالے گا ہے

بمت بلند دار كه پش خدا وخلق باشد بقدر بمت تواعت بار تو

اس کے ریکس اگرتم خداسے ائید اور تقین کی اِستدعاکرہ تھا کے اندری دُوح ڈال دےگا ، جو ہرم سطے پر تھا داستاتھ دےگی بیم برط کیا سے قبال برخور کروکہ "خدا تھا ہے گیا نوں کے ساتھ ہو " تم مدسے لین زندگی میں جرت انگیز کا زندے انجام دے سکتے ہو ابت دل سے ایسا چاہوا وراس کی رفاقت پر مجروسہ کرو۔

يخم مولوي عَطا



قدیم لوگ چهاچه کو دوا کے طور پریمی تجویز کیا کرتے ستے اور پونان کے اسب اس کومعدہ وجگراور فسادِ خون کی بیا ربوں میں بگرت استعال کراتے کے سر سانے میں بھی چھاچہ ڈیر لول سے لیٹلول میں بھرکرم میتا کی جاتی ہو۔ اگرچسہ مام دریا میں انسان کی لیسند میدہ فذا ہؤلیکن بہت سے لوگ اس کی ما بہتت اور دام سے اچی طبح واقف نہیں ہیں۔

دی یا چھا چھ میں تیزاب بھی (دود حدکا ترست) بڑی مقدار میں بوناہو۔ س ترسے سے آسوں کے مُضرِ صحت جراثِم فنا بوجلتے ہیں اور غذا کے ہفتی یا دربی ہو۔ اس میں تعویراً ساالکول اور کا رہا نک ایسٹر دکا رہا نک ترشر بھی مراہوں ان سے غذائی نالی کے اعصاب کو تقویرت بہنچتی ہو۔

من دقت چھاچھ کا معدے میں ہم متروع ہوتا ہوا دراس کی حوارت ادھیم کحرارت باہم لمتی ہو قوج اینی عمل شروع ہوجا تا ہوجس کے بنے میں دوجیم کی کسیں بَدا ہوتی ہیں - ایک گیس سے غذا کی مواد کو ایسی بَوا بہم بنجتی ہوجی کی مدسے معدے کی مطوبات میں جذب و نفوذ کی قوت بڑھ جاتی ہوا تا ہو کہ خوا انوں گیس سے آنتوں میں ہی تیم کاعل تیز ہوجا تا ہو۔ اس کا نیچے یہ ہوتا ہو کہ خوا انوں میں کر کوشک بہیں ہونے باتی اوراس کے اجزاعی محضوصت تبدیلیاں واقع سس ہوتیں اورفطری طریقے سے اسانی کے ساتھ فضلہ خابع جوجا تا ہو برخالات

اس کے اگر آنتوں کی صفائ کے لیے کمینات کا استعال کیا جائے توان کے ستعال سے غذامی خیرطبی تغیرات بلور ندر ہوتے ہیں۔

ایک شہور اہر غذا کہتا ہوکہ چھا چہ بیاروں کے لیے مجی احتی غذا کو کیونکہ دو دعد کے مُواد لحمیہ دہی جائے کے دولان ہی میں دہی کے جواٹیم کے عمل سے ایک کسیمنم کے مُنازل مط کر لینتے ہیں اور دو دعد کاکیلیے مچا چے کے تریفیس حل جوجا آ ہو ریمل چا چھریا دہی کو رود ہضم مبنا دیتا ہو۔

اگفتله بری انتول می دک جانسے آوجا ٹیم پیدا ہونے گئے ہیں جس کے نتیج بس نساد اور تخیر کا علی شروع ہوجا تا ہو اوراس طی جو زہر بیاے مواد پیدا ہوتے ہیں وہ خوان میں جذب ہو کر جگر اگر دول اور دماغ و خیرہ کے بیسے خت معزمین جسب جانتے ہیں۔ میتنات یا مسہلا ت سے می فضلہ دُفع کیا جا سکتا ہی دیرار جہا ہے کا استعال ہیں کہ استعال میں کہ استعال میں کہ استعال کا دفع کر نامیحت بخش نہیں ہی۔ دوزار جہا ہے کا استعال تیزاب لبنی کی وہ سے انتوں کو صاف رکھتا ہوا ور دیر دیر تیز قبض کو آ مستدا ہستہ رفع کو دیتا ہی۔

طاوه اذین دی کے جراتم خواتی نالی میں بڑی مقداریں حیاتین ب پُداکہتے ہیں اور یہاں سے برحیاتین بڑی تیزی اور آسانی کے ساند سالاے جسم میں تقسیم ہوجاتی ہو۔ چھاچ کا یومیداستعال حیاتین ب کی کی بعض قلبی امراض بعصبی خرابیوں اور قبض کو دور کر دیتا ہو۔

ایک سائیس دان کا تول ہوکہ تیزا جائی دماغ کوچلاہے ہیں ایڈھن کا کام کرتا ہو اورسمیت ندہ اعصاب کوسمیتت سے نجات دلا تا ہو۔ اس اعتبار سے چھاچہ یا دہی کومقت کی اعصاب بھی قرار دیا جاسکتا ہو۔ اس کلی اس سے اشتہاکی بڑھا ہے ، ندا کوہضم کرنے اور تغذیر میں بدد لمتی ہو۔

جن ممالک میں لمیرکا بہت رہتا ہو، وال کے اسبال مرمن کے مرافعوں میں جھاچہ بہت مفید ثنابت ہوتی ہوا ور نازک حالتوں میں مجی چھاچہ کے سعال سے صحت ہوجاتی ہو۔

اگرنچوں کوچھا چے اومیداستعال کرائ جائے توان کے دانت عطین

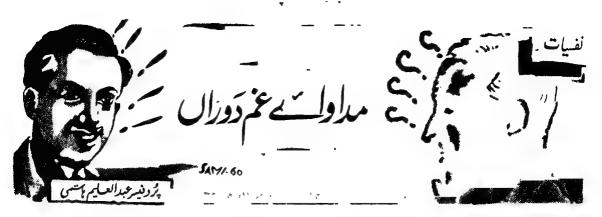
س آسانی ہوتی ہواور بے وائوں کے امراض میں مبتلائیں ہوتے جہاجمہ کوں کے مبت سے امراض کا شائی علاج ہو۔

جماچہ وہی کو کم کرنے میں مجی مفیدی کیوں کہ اس میں عدائی کیلودی کی تعداد کم ہوتی ہوالا معد سے میں تعداد کم ہوتی ہوالا معد سے معد سے میں جوور د جوجا تا ہی چھاچہ اس کورفع کرتی ہو۔ اس کے استعمال کا مہر طریق ہے کہ اس میں تعداد اس اسیدیا شکر ملائ جائے۔ یا اس میں کی رکا اول کا کی کورشا بل کردیا جائے۔ یا اس میں خام یا آبائے ہوئے کھل ملا لیے جائیں۔

بالعلك مي بخاب اورمرحد كصولون مين دي يا جا جدكا اسعال کرے بوناہ گرمیوں میں مہایت پتل جاجہ سادہ یا بی کے بحائے استعال کی جاتی ہو۔ اطالے طب مشرقی عاجد کے صرف یا بی کوس میں سے بیرک اجرا حداكر ليه جاتے ميں وواكے طور يركزت إستعال كرتے ميں - دى كايانى (مارُ الجبن) اكتربرك امراض من ببت معيد تحماما تا بي طب مسرقي ميس مارُ الجبن استعمال كراك كرببت سے ترتی يا دنه طريق بين - مارلحبن راية بری کے دودم سے حاصل کہا جانا ہو۔ اس غرض کے اسے محصوص فیسم کی بری حاصل كى جاتى بواورغدامير السعمتوص تسم كاجارا دياجاتا بو اولسى مرى ك دودمس او الجبن حاصل كرك مناسب دوا وَن ك سَاتَما سَتَعَال كرايا ا تا تا ہو۔ برا بے رمانے میں اکر دیربنہ امراض خصوص سودا وی امراض کا مام الجبن سي كامياب علاج كباجا تامحا اورب عِلاج اطِتياري ببت مقبول تحاد میکن اب اس کارواچ کم جوناجار دابی - اس کی دجر بهبس بوکد اس طراقیة ملاج میں کچدخرا بی منی مبلکاس کی وجریہ ککداس علاج میں جننے انہام ک ضرورت بوء آج كل كح حالات مين مربعي اس كے ليے ا ماده نہيں جولے ورن اس علاح مع بهراس تربی کے دوروں میں ووسرا علاج بیش نہیں کساحا سکتا۔ ما الجبن كي تسامخ حوب جيني كااستعال مبت سے لاعلاج مضول كاستر مالج ہی سوداوی امراض ستلا مالیخولیا میں ماوالجبن سے مہزرا ورکوئی دوااب تک سامن سبي ائى بو طب جديدي ما يحوليا كاكوى شافى علاح نهس بو مالخوليا کے علاج میں طب مسرتی کی برتری نا قابل ان کا دہی۔ صرورت ہوکہ اطبائے مسرق المالجس كم بالفطراف كررجرع كري ادراس كم استعال كاكوى ايساط بقراخ رام كري ج نسبتاً اسان مو-

رياده ترش جها جدس اكثر لقصال مجي برجاتا بورجها يدم ينشذ بازه

بونی کیا ہے جوزیادہ ترش مزبود موسم مراہیں جا جدیا دہی کے ساتھ آ الہمن یا زیرہ یا اس قبم کی کی ادرجیز کے اضافہ کر لینے سے جہا جدنقصالا کرتی طبیب جدید کے معالمین موسم اور اوریہ واغذید کے مزاجی اثرات کو قوۃ ہمیں جیتے ، جس سے کرور کوگوں کو اکثر نقصان مجی بہنے جاتا ہو۔ دہی چھاچہ کے طبی فوائد تعریف سے ہالاتر ہیں ہیکن ہی تریاق اگر بے ڈھٹے کا سے استعمال کردیا جائے قواکٹر ہلاکت تک فوہت بہنے ہم نے دیکی ہو۔ ہر کے موسم اور مطوب ممالک میں دہی یا چھاچہ مناسب جے وں کی آمیزش ۔ استعمال کرانا صروری ہو، ورنہ بجائے فائد سے کے نقصان کا اندلیشہ ہوئی آ اور بچق کو مردی کے موسم یا برسات میں دہی اور چھاچہ کو مناسب ہملے اور بچق کو مردی کے موسم یا برسات میں دہی اور چھاچہ کو مناسب ہملے کے ساتھ دیا جاتا جا ہے اور اس بات کا خیال رکھنا بھی صروری ہوکا موسیوں میں ترشی خواہ کری جیزی ہو، نقصان رسال ثابت ہوتی ہی حطر میں ترش اشیار استعمال کرلتے وقت اس چیز کا خیال نہیں رکھا جاتا ہا وہ ایک بڑی غلطی ہی جس سے اکثر نقصان بہنے جاتا ہو۔



پڑمردگ مجی رورمرہ حیات میں سے بی اسی لیے تومرنا عالب فے کہا تھاکہ۔ تید حیات وبند عم اصل میں دولوں ایک میں موت سے پہلے آدمی عم سے نجات پائے کیوں

سکن یہ کہنا درست نہیں کہ اس کا طابع بجر موت کے اور کچہ نہیں "غم جانال" کے بالے دیں تو کہنا مشکل ہو۔ ہوسکتا ہو کہ باہرین نفسیات اس کے لیے می کوئی چُلادی ا کری لیں۔ "غم دَورال" کے متعلق تو یقین سے کہا جاسکتا ہو کہی " لا علاج سنہیں ہے ادراس میں توشک و سبہ گُغی نِی ترشردگی" یا ادراس میں توشک و سبہ گُغی نِی ترشردگی " یا سکو فت " توقعی طور پر ملاح فیر ہر ہو۔

پرٹردگی دبائ شکل میں بنودا رہیں ہوتی بلکہ دائم الوجدہ وجب کیں پر پرٹردگی کا دورہ آتا ہوتو ایسے زندگی "ایام یاس" معلوم ہونے آئتی ہو۔ یہ اَچانک آدھمکتی ہو کہی کہی توسیس کا ٹراغ بھی نہیں ملتا، طبیعت پر سزاری چھاجاتی ہو۔ ایتے بھے رات کو سوئے سے ، صبح اسٹے تو مزاج عین غین نظرا نے دکا دل مجھا جھا گھا اس معلوم ہوتا ہوا دو ہر چیز پر زاکای اور نا مُرادی کی گھٹا چھائی نظرا تی ہے چہر بے پرحون و مال کا غازہ کا ہوا اور اندرسے رکوح پر فردہ - رفتا رزمان جوایک ہی شام تبل کی میں اپنی خواہش کے مطابق بنی اب بالکل مخالف سمت میں کواں دوان علوم موتی ہو کی مک یہ کنکوے کی طبح جمعاری ڈوری ٹوجیل اور کھینچ پر اُؤٹا دہتا تھا اور آج چی کے یاش کی طبح جیس دیدنے کی فکریں ہو۔

گرافراس کا ما واکیا ہو؟ یہ بحد لینا چاہیے کہ یہ فردگی کے لیل و مہار آنے مزوری ہیں ،یہ زندگی کے خمر میں شامل ہیں ہی لیے قو اقبال کہدگئے بس ع ہوا کم کا مورہ مجی جزد کتاب زندگی

سکن برسب مین بعارت ہو۔ میکھٹ بعثرت "کی آبداری کے لیے " ساب عم" کی میوارناگز رہو۔ اگر صرف مسرول کی مجاری آئیں اور پڑم دگی ک

خو ائیں ناپید ہوں تو ان مسترقوں کی تدر کسے ہوگی ؟ اگر مَوجِ حوادث کے تھیں ٹرے نہوں توسَامِل کااندازہ کیسے ہوگا ﴾ جمعہ کو بھی شادی نہوئی مِفتے کے فم"سے" مشہور مثل ہی۔ لیکن کون کہ سکتا ہی کہ بہننے کی بچانس نہوتی تو آشکہہ بنخ شنبے تک کے لیے انسان کم ِ مِہْت باندھ سکتا ؟

اس کے با دجود قدرت کا یہ برگر منشانہیں کہ انسان ہمیشہ پڑمردہ بى ايد، خودفطرت انسانى نشاطى متوالى بوادرطبيعت بميشدنشاطى طف عودكرتى دسى بور بر مردكى سعبج كابهلانسخ يدبوكه ابنى برصبح كودوق وشوق ک ‹‹مُشَدُّانَ "سے متروع کرنا چاہیے۔ اٹھتے ہی چاق وچ بندنغ(کانے گکوکسل كولينهاس مزيجيتك دو-صح تؤكر عبيب بمتمارى آنكد كحلر ورأمى ابيغ قدم مضبوطی سے زمین پرجا کر کھڑے ہوجاؤ کام کے آدمی کو آئی گہلت کہال کہ ده بزمرك اوركوص كولين باس ميشك شع- لين ريدي كومرتم كردو فالباجري آتی مول گی یا " دعوت حق" نشر موری جوگی -" دست باکار و دل بیار" کے امسول برکاربند بوجاد در وحرت من "گوش دل سے سفتے جاد اور جم كوسدها كنه والى ورزس مين لكادو- اس كه بعد كميشة موثر فه والى المحف بيضي اور جِم كوكرك بل آمك الديجي جكاكركماني شكل بناف والى ورزش كرلياكرو الر تم اَدْ صِرْع رك بوتو بهلوانى ما د كهاف لكو بلكر صرف لين اعصاب بس ليك باتى كية كويشش كرو-نياده زورا زماى، جوبتدريج منبرطهاى كى جوخطرناك تابت بوتى بو. اگرتم كايت بوكه سَائد دن جُستى قائم بى تودْ عِيل باً ينج كاليك پاجام بہن کر مزیر قدم الملق ورئے جل قدمی کے لیے رکل جاؤ جب مک پیدندد میوث نظے، ٹھلتے دیو۔ بہاں سے سیدھے خسل خانے کے فا اسے کے نیچ جا کھڑے ہوہ نشا واحیات بڑھلنے اور پڑ گردگ وکسالت کاقلع تمع کرنے کے لیے بکے بعدد مگرے گرم اور شنائے فواسے کے نیجے نہانے سے بڑھ کرکو کا او

مورِّ بنیں۔ اس طی پُر مردگی اورکشدا لتے تام جلا سجم کچھوٹر بھائے ہیں۔ گرم پائی پشقہ دقت تمام ٹر این سلتی اورکشنڈ سیائی سے گرتی ہیں۔ اِس عمل کے بار ارکسائے خون کے کوٹر لمائٹ کا اجزاز ندگی کا واگ اُلاہتے ہوئے تھاری دگر نیئے میں دوش نے پہلے مگتے ہیں اور لیے ہمراہ کیسیوں کا تازہ وجو ولاتے ہیں جو دایا اور دوسرے اُحصالی دیکسسکی قوت کی تجد میکر تی دستی ہو۔ دووا اِن خون کی تیزی کی وہ سے تمام جھائی مکٹنا فست جورات ہومیں جمع ہوگی تھی میدن سے خابج ہوجا کے گی۔ وہ تمام جھائی چکسک پندائر کی ہیں 'خود بخود خائب جوجائیں گی اور اُل جیم سرٹی اندھستی چکھیگا۔

اس مغوری می درش اورگرم اور شخد شد پانی کے خسل سے د صرف آدی خودکو بشّاش محسّوس کرتا بؤ کمبکداس میں امواض سے بجینے کی صَلاحِت بجی پیلا جوجاتی بود

ا عدابی چتی اور مشند پانی کردس سے نون کے سفید ذرّات کی تعداد بڑھ جائے گی۔ اعصاب کی ٹیسی اور درزش کی وجرسے ایک بالغ انسان میں مرب یہ سفید ذرات کی تعداد بڑھ کر ۵۰۰ انک جوجاتی ہوا درخش کو خسل اور ایش سے یہ تعداد ۲۵۰۰ تک بنج سکتی ہو۔ یک یفیت سرتی سے تعداد ۲۵۰۰ تک بنج سکتی ہو۔ یک یفیت سرتی سے تعداد دوران مارض شہدواروں کا گوز ن ہو دوران سے پر پر اس زبر درست فرجی کی اس دوریت ہورش کے منامی ممتابع میتاج بیاں نہیں۔ اگر جسم میں کی تو برطے ماقدے اور مرص جراثیم گھات میں ملکے جوئے تو یہ سفید فرتات ان کی زندگی کو فوراً ختم کر ویتے ہیں۔

چندیاریکے بعد دیگرے گرم اور تھنڈے فوارے کے بچے نہا چھنے کے بعادیک بڑا اُد کین ارتولید لیکراپنے حارول طوف نہیٹ اوا پھراپنے جسم کو تیزی کے ساتھ دگڑ و۔ پہاں تک کر بدن کا لمانی حیک سے دک اسٹے۔

جم مے خشک ہوتے ہی بالوں بی تیل مگمی کرادا درمعاف شخرے کچٹ من کرتر آبا ابنا جائزہ لو بلکا سائستر تصابے میونٹوں کوئی منے ملکے گااگر مسکل مے تبدار بو توسیح لوکہ لیاس میں کچہ رکھے کی ردگتی ہو۔

اس تیم کا ایک معول بنا لینف پرٹرُدگ کے لیے کوئ گُخائِش باتی نہیں دہتی۔ تم کوشا بانہ طمائیت محسوس ہوگئ جتمیں خوش وفڑ ہنائے دیکی۔ ان تمام تدابیرا ودعملیات کے با وجودا نسان اس وقت تک مسترق سے

بِمَا فِقَ ادرُّمِرِي سِيمَعْوْ فانبير المستاجِ بَكُ فِينَ خدا وَهَ مَ الْمَالُ دَهِ اللّهِ اللّهُ الللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ الللّهُ الللللللّهُ اللّهُ اللّهُل

اب سوال پر کواس مع کامل کیا ہو ، ٹرگردگ سے نجات کیسے ہے ؟
اس کامل صرف پر کو انسان پی تمام رد قل اور قدا اول کوشیہ سے تابع کوئے

ادون الرشید کے ایک رویش واٹا ہم لول فر جُرو پی کی بات کہی تھی کے اُن سے دیاؤ

کرکسی گزتی ہو ؟ کہا کہ الحوالت را العینان تلت ہوگوں نے جیت کا المباکر الحکیف کھی اُن کے کہیں گردتی ہو کہ کو اس کے مطابق سال کا وظائد قدرت چل رہ اُن کے مطابق سال کا فطاق معالم کے کی خوا اُن کے مطابق چل را جو جو فرایا " ہو کھی میٹی کتا ہو، جس مجتنا ہول کہ میں میری منشا کے مطابق جو روا ہم ہو فرایا " ہو کھی میٹی کتا ہو، جس مجتنا ہول کہ میں میری منشا خوا ہش کے مطابق جو روا ہم و فرایا " ہو کھی میٹی کتا ہو، جس مجتنا ہول کہ میں میری منشا خوا ہش کے مطابق جو درا ہم ہو فرایا " ہو کھی میٹی کتا ہو، جس مجتنا ہول کہ میں میری منشا خوا ہش کے مطابق جو درا ہم ہو فرایا " ہو کھی میٹی کتا ہو، جس مجتنا ہول کہ میں میری منشا

دیکھلیا آپٹے پڑٹرگوگی کا ہریدسے قل تھے ہوگیا اخ وَولاں توخم وحال کھٹ نہیں کہ اس نسخہ شیخ نیانال کا بھی ما وا برجائے ۔



تروع میں بچکی نظری اوربہت ری باتیں عجیب سی معلوم ہوتی بیں کہا و حقیقت عجیب نہیں ہوتیں ۔ اگر آپ نے بالکل ننے پَدا شدہ بچ کونہیں دبکھا ہو اُپ کوخود اپنا بچ عجیب سامعلوم ہوتا ہو۔

بچة بالكل شرع ميں انو كه اسا ضرور معلوم جوتا ہو۔ جوسكتا ہوكہ وہ آت راى توقع كے مطابق حوب صورت معلوم جوتا جود ممكن ہوآپ سوچيں كاس مَّ محين كيسى بين 'ياوه كيس طرح ساس بينا ہو۔ نسے والدين اكتر حكيموں سے بحج ماں چيزوں كے متعلق پوچھتے ہيں جو بالكل معمول كے مطابق جوتى ہيں۔

دیل میں ہم فومولود پول کی کھنصگو صیاب تصفین : نچ کا الو کھا مسر پرایش کے وقت بچ کا سرفدرے دبا ہوا ہوتا ہو لہ یاں

چی ، رسی موتین، بلکدربر کی طیح سرم ہوتی ہیں۔ تہداوں کے نرم ہونے کا فائدہ یہ دماہوکہ تیات کا فائدہ یہ دماہوکہ تیات کی سرکی ہیت در دول میں بج کے سرکی ہیت در کود کھیک ہوجاتی ہو۔

تالُویں ایک نرم جعتہ ہوتا ہو۔ اِس جگد ایمی بندی نامی ہوتی ہو بلکر یہ سال دیڑھ سال محتربی محفوظ ہوتا ہو۔ سال دیڑھ سال سر بندی محل ہوجاتی ہو۔ سال دیڑھ سال سر بندی محل ہوجاتی ہو۔

بالول كا بحفورا بمسنهرا، سياه يا غارت مونا ابض نومولود كۆل كارتره من بليروى گيندى طرح منان بوتا بو بعض بخول كالى ليے بعط من من ميرائيس كے دقت كے بال اكثر جغرجاتے بيں و دوسرے بال مختلف منگ اور دس كے آتے بيں بوسكتا بوكر مسنہرے بال بعد ميں سرتے ياسياه جو بائيس الله الله على مال من كارت بيرائيس كارت بال بعد عين اور بعد ميرائيس اور بيرائيس اور

بیکے کی انگھیں نیدائش کے بعدی سرایت کورو کے کے لیے بیکی آنکھوں یس سرمدلگایا جاتا ہویا آج کل کبی لوشن کے تطریع ڈالے جاتے ہیں ۔ یا در کھیے ا اچھا سرمداس خوض کے لیے لوشن سے بہتر ہوتا ہی بعض اوقات شروع میں بیکت کی آنکھوں میں خینف سی کھٹک ہوتی ہو کہیں کچھ کیچڑ بھی آنے لگتا ہوا آنکھیں صاف کچھ مچھولی ہوتی اور سرچ سی معلوم ہوتی ہیں بیکن چندونوں ہی میں آنکھیں صاف ہوجاتی ہیں ۔

آنکموں کی متلیوں کی رنگت ابتدایس بھی ہوتی ہوئی ہوتی محدری اورکمی نیلگول یاسبزی مآئل ہوتی بین لیکن بھیے ماہ کے اندر لینے اصلی رنگ بر آجاتی ہیں۔

انسوَّوں کی گِلٹیاں ٹروعیں کمل نہیں ہوتیں اس لیے بجد دومین ماہ تک انسوُوں سے نہیں دوتا۔

وضع وسميت ، فرودد بي كعفلات ابتدامي زم برتمي إس ي

بيچ كى جلد: بچگلابى پىكە دىدى كى طرح حَدَاف كَلَ بى اورچى حدىك تىك شادوما در تېردا بوتى يى ، ان كى نارك جلداكتر مالكل بىخ بوتى بوا دران كے اطرا يىنى ئاقدادد ئېرنىيلى بوسكتى بى -

پیدائیس کے وقت اکر بچے لیسے ہوتے ہیں جب انھیں بینے میرکے پدالے میں اولا اولا اس کا وط جلد کے اترجائے یا صاف کر دسے جا ہے کہ بعد بچ کے جرے پر سفید سعید والے نمودا ہوجائے ہیں۔ پاک وہد مرب بیج کی جلد گذرہ ہوئے کہ کہ کہ کا کر چے ہے ہے ہے ہم پراس آٹے کو کھیا تا ہی چینورہ ایسا کرنے سے جلد صاف ہوجاتی ہی۔ سفید دالے تقریباً ایک شف جس خود بحود فائب ہوجاتے ہیں۔

نیک کی بلکوں بیٹیابی ، تاک اورگردن پرخوں کی رگوں کا جال سَا ہو مائے۔ آہستہ آہستہ یہ جال می غائب بوتے چلے جاتے ہیں -

پہلے مفت کا یرقان : میں چار بچر ن سے ایک بیے کو بہلے معین می تا ہو جا ہم ہے ہوں تا اسل بے میں جا اور ایک سفتے کے امر خود کو د جا ارتباء ور ایک میں کہی ، و اکر بی کا وزن برا برا اس کے وقت مہلی ورن سے ریادہ برتا ہو اس کی وجد برد تی ہوکہ کے کہ آموں میں بانی برا ہوا ہوتا ہو میں کہ درن کا ربح تا ہو۔
سے یہ بای خاج ہوکہ ورن کم ربح تا ہو۔

چنسی کیفیات ، بیکدائش سے پہنے ال کے بدوائی ہا رُون بیک کے جہم میں گردش کرتے ہیں۔ بہت سے بچ آل کے سینے ، خواہ وہ لاکا ہوں یا لڑک ال ہار لول کی وج سے بیکول جائے ہیں . ایسے سینے کو دبانے یا مابش کرنے کی ضرورت نہیں جلد مج خودی اس کیمیائ ما درے کو ضابے کردیتا ہواورسیدایی اصل ما است پر کا بیا ہو۔

کمبی لڑی کے اندام نہائی سے حیص جیسی رطوبت آتی ہو، لیکن جلدی سد موجاتی ہو کمبی لائے کی خصیوں کی تعییلی میں پائی بھرا ہوا ہوتا ہو، جس سے اس کی شکل عبالے کی طبح ہوجاتی ہو۔ اس کے بھی علاج کی ضرورت نہیں ۔ یہ پالی بھی

خود بخد حبزب برجاتا بی او کول می عضو تناسل کا اِنتشار کمی ایک عام بات بی اس کے لیم کی کی تدبر کی صرورت نہیں -

وووھ والنا . بہت سے بچ معول کے طور پر باربار دودھ والے بین کی ان کے معدد است بین کی کو اس کے معدد کا ان کے معدد است میں کی کا رکے ساتھ دودھ وال دیتے ہیں ۔ اگرچ حدسے زیادہ دودھ والنا تشویش ناک بؤلیکن عمول کے مطابق دودھ والنا تشویش ناک بؤلیکن عمول کے مطابق دودھ بیتے کے بریٹ میں جائے ، بی جم جاتا ہے والیا جو دودھ وہ جعدے سے نکالتا ہی جا ہوا ہوتا ہے۔

نام موارنفس : نومولود بچ کے وہ اعصاب می جوسفس کو کنرول کرتے ہیں بورے طور پرنسود نا بائے ہوئے نہیں ہوئے ، اس لیے بچ ل کا تنفس بے قاعدہ بہ ، و سانس کی رفتار کسی دفت بہت بہت برجونی ہوا در کسی وقت بہت سسست - کسی ایسا ہوتا کہ سانس نیز جلتے چلتے دفع آصست ہوجا تا ہوا ور مجز نیز ہوجا تا ہو لود بچ کے سانس کے سبتاً با قاعدہ ہونے میں کئی ہفتے لگ جاتے ہیں - خوا ما ، وجھینک اور کھا نسی ، کچھ بچ تے ہوش آدمی کی طرح خوا کے لیے ہیں بھی بچے بیاری میں آور کے ساخہ سانے سانس لینے ہیں ، بچے کے کھی یاناک میں جب دھولی یا باخم بینس مَا تا ہو تو اسے جھن کی ایک میں ، بے تے کے کھی یاناک میں جب دھولی یا باخم بینس مَا تا ہوتو اسے جھن کی ایک میں ، بے تا کے کھی یاناک میں جب دھولی یا باخم بینس مَا تا ہوتو اسے جھن کیا گیا نہی تی ہو۔

میچکی اور جمای : حَسّاس بچ کُریٹ میں دراسے بیجان اور موزش کے
پیدا ہونے سے پی آجاتی ہو مجلی دراصل دیا خرخا کے مضلات کا رقر علی ہو۔ اگر ج
بچکیاں عموا آپ سے آپ ہی رک جاتی ہیں، تاہم گرم پانی کے جدچے ہی کہ کو بک
یا بدیرروک دینے میں - بچ تے موسے کو ذکا و ت کے کم ہوجانے کے بعد مجلید
کا میلان مجی کم ہوجا تا ہو۔

ىچ اكثرجائ بى لىتەيى جائ لېنازيادە كىيىن ھاصل كرفے افرمز كاربن دائ آكسائد خاچ كرفىيس ئىددىتا ہى-

جھٹیکے اور شبخ : بچ کادماغ اگرچ بالک نشوونا یا نتہ ہو ابڑ سکن دماغ ۔۔ خربے جانے والے پورے طور پرنشود نمایا نتہ نہیں ہوتے - ان احصائج کاہر نشوونا تک تج عبیب حرکتیں کر تاہو اس کی بلکیں بھرکتی بیں اس کے جرفی داراً یس اوراکٹریندیں کا نبتا ہو۔

چۇنىكىنا : بىل كەلگىكايك بلاياجائے ، باكوى كەشكا بوجائے تورلانىتى رَدِعلى ، خورىروە چىنك برتابى اس كابدن أكوجا تابى اس كے باتھ يكايك كېيلى جا۔ ( باقى صفى ير )



درجی اواردیه بی ایک مفتد کے بعد ) مریف ، مرکا دباوتونتم ہوگیا ڈاکٹرمناحب ڈاکٹر ، خوب مجواسی نے تو پہلے ہی کہددیا تھا۔ میریفین ، دیاؤیکا ، لیکن مجھے اپنی انگلیدلل میرا کھیٹن بھسائیک میکھیٹ میریفین ، دیاؤیکا ایکن مجھے اپنی انگلیدلل میرا کھیٹن بھسائیک میکھیٹ مرفض ، گرُ ارزنگ ، ڈاکر صَاحب! ڈاکٹر ، ار مجبی اب کی کیاروگ لگا لائے ؟ مرفض ، کوئی چے ہفتوں سے میرے دائیں بازد کے بالائی صحیح ہی تخت در دور ڈاکٹر ، اُونھ اپریشان ہوسائی کیا بات ہو۔ اُس شم کے در دول کے متعلق ہیں سب کھ معلوم ہو۔ یہ لیجی ایک ٹیکہ دن میں تین بار لے لیا کیجیا اور تین ڈالور حست فرمائیے۔ در مین رقم اواکرونیا ہی (ایک ہفتے کے بعد)

مَرْهِنِ : دُاکْرُصَاحِب آپ کی دُوا سے میرے بالای بازوکا درد بالکن کا فرر بوگیا ۔

ڈاکٹر: دروے فوسے دیماآپ نے ا مربعی، بےشک، نیکن ..... ڈاکٹر ؛ بےشک نیکن .... بین ؟ ڈاکٹر ؛ بےشک نیکن .... بین ؟

مُرْضِ، يعى يدكرمرد بابِّن كَلِيْن مِن مِردِقت ايك خاص تِرم كَرْجُعُن سى منوس جدتى بو-

ڈاکٹر: یہ کوئی بات نہیں ہم لوگ اس قیم کی جُمین کے اِحساس کا اِنْدا دعل کھتے ہیں۔ اس قیم کی جُمین جعیایا کرتی ہو۔ اس مُطاکِتین قلب مُذاکے بعد ووقت ہے تھا کی ہے۔ اچھا ڈین ڈالردیکے درمین اعلک نظامی ہے۔

مَا كُور : ببت عنيك يدوبالالبي بات يواس كعاسك بعدايسا وبراي كتابر الكيمل بن المقمى تخدير كابير، بخايم إير. يركى نى ب نبين كالس كوقوبيت أسانى كمشاخ دفع كياجا سكنابى يميب جلداس برقالوباليس مي.

مُولِين : آپ إس كليف برضرور قالي باليس كر الكن اس في الحال جحيرتبضه كرسكعابور

﴿ الْمُلْمِرِ ؛ مِيزْمطلب يه كِركه آپ كُ إِسْ كليعت سے بہت جلاگلوخلاتى ہو مَاسَعُ عَا وَى وَك كرار يسفون دونا ندات كا كان مع بعد له المي كيمي - براوكرم بن فالر دمون اداكردتيابي (ایک مفتے کے بعد)

مروين: الكيول بي خدري كينيت اب بنیں بوادرمی مجری طور برلين أبكوا قيامحوس كرديا بول - البنديث كم مي خنيف ساورم بوكميابر يانغ جو كا ببرحال أب بي اس كو سي سكة يس- (فاكربيكركو

دباكرد كميستا، نبيس يهال واكروساحب.

وككر: اجما اجما إسب يميك برتم رتبب الكيز طورت وماكا مدعل مرتب بوردا ہو۔ اس کی رفتاریں اضافہ نوبچوں کا کھیل ہو ۔ ۔ ، رينگ بينگ بينگ ماداد ايك جندرسنگ بينك بينك تماريح فرجعة الكنف يانى مس كرك بى لياكيعيد راوكم جار دالرديجيد ايك دارريك بينك بينك كا. ومُرين اداكردتيابى (ایک عفتے کے بعد)

مكرفين الينك بنيك بنيك في تحرو منزكا ساكام كيا. ليكن كرمي درد

كالكرز كرمضت مفق آب كشكم مي مي توكليت متى اليكن بعركيا موا؟ مَرْيِف : بِيشْكَ كليعندُ البَرْجِ إِنْ رِي كُراس كرك وردكاكيا بعكا؟ كُ الْكُرْدِ بِي كُوكَ ومدول كاستارا قال معلوم بو آب وَكُركيول كيدين

بريجيري ووكوليال النيس مفرص وال كربلاياني كيتجا يجير تين فالرلاك -

مرافض: ادران كوليول كي تمت ؟ دُ الكُثر ؛ أدند إيد قبالكل في تقي كوليال من يملا ال كي كوي حيثيت مرفض: (بابستكي لربالة بوسة) من مي دواؤل كم متعلق اسي نيم بر بنجتاجار بابول- دمني والرادا كرديتابور

(ایک مفتے کے بعد)

مكريف، يس بالكل راً نا - كركا در داوم للكيابو، ليكن كان بجنا شروع مويي بن - يه ديميوا يه ديميوا إ

وُلُكُوْرُ كُولِتُكِين مِلتَهِ مبكِيمُ عَلَيْك بوجاتِ كالمميرة بالرام كى نهايت الحيى دُوا مو- اس دَواكى رُوئى كان يس ركموتين ما دن من يكيفيت عاتى يم كى يمن دارلاسيد رمين اد کردیتاہی)

(ایک ہفتے کے بعد)

خْالَتْمِ: مَامَكُن إِنْمَ لَنْكُرُّا رَبِّ بِهِو! صريين : آپ كي شخيص قابل دا دې جیسے کان بجنا بندہوئے ہر ك كُنْ بواب بديكة.

فخاكثور والديمي كوى مات بو-اس تكليعن كارفع كرنا تواسّان 

ديج ادريمل دن من مع باركيم - كاردار للي جناب. مكرليف: يعنى ايك الرائمك كالإده صرف ايك الوار ديما بي د الكثر أب ملطى رئيم بن آب في مرف مكى تيمت أداى و. مُولِيض؛ بري مُلطى - إا إلك مُلطى كالإرتوبي برداشت كرسكتابها (بقيهرتم اداكر ديتابي

ایک ہفتے تک مَوْلِعَنِ : يَجِي بِي بِرِحاضرِ فَارْمِت بِولِ، فَاكْرُصَاحِبٍ -ڈاکٹر: سب کھ ٹٹیک ہونا؟ ہوں کابل سات دن سے بین جب سے انجیکشن مگاری اجاب نیل میں ہوئی ہو۔ آپ کو مجے اس کے لیے بہت برقیم کی گولیاں دین الحالی اللہ کا گھڑی ۔ کو اگر و در اناگواری کے ساتھ ، گولیاں ؟ یہ آپ نے کیے بھاکہ میں آپ کو گولیاں گولیاں دوں کہ مجے کیا تجزیر کا کا جی سے بہتر بجستا ہوں کہ مجے کیا تجزیر کا کا جی سے بہتر بھتا ہوں کہ مجے کیا تجزیر کا کا جی سے بہتر بھتا ہوں کہ مجے کیا تجزیر کا کا سے بہتر بھتا ہوں کہ مجے کیا تجزیر کے بات اپن مگر بھتا ہوں کہ بھر میں اور کا بی سے اور جار ڈالوائیے دمرین اواکر تا ہی در ایک منابقہ کے بعد )

لاال و کیت آج کیا کال ہی؟

مرافی: اچھا ہو الین آج میں آپ سے ایک ہرانی کاخواستگارہوں کیا

آپ میرے لیے والی کے کمٹ کی شم کا نسخ تجریز نہیں کرسکتے ؟

والی کے کمٹ کی شم کے نسخ سے آپ کا کیا مطلب، ؟

مرافین: میں چاہتا ہوں کہ آپ کو بچرایی چکرسے شابقہ نہ پڑے۔

مرافین: جی، والی کے کمٹ کی تیم کا نسخ ایر تومیرے لیے بالکل نئی چیزی و مصرلینی: جی، والی کے کمٹ کی تیم کا نسخ ایر اس کامطلب یہ ہجکہ ان تما کیوں کہ ایسامعلوم ہوتا ہی کہ مجھے بچران تمام شکایات سے گرزا پڑا۔

کیوں کہ ایسامعلوم ہوتا ہی کہ مجھے بچران تمام شکایات سے گرزا و کیوں کہ ایسامعلوم ہوتا ہی کہ میں بھاریوں کے سیسلے کے کرنے وائیں بالائی ہا زوکا تھے۔

نقط ترا خان پر بچر بہنے گیا ہوں اور میرے وائیں بالائی ہا زوکا تھے۔

میر مودکر آبا ہو۔

(پرَده گرتا ہی)

مرین ، چه کچه می جیست امیر سے بیرانکل شیک یں۔

داکا پڑ ، مجراور کیا تجاہیے ؟

مرین ، میکن مجے بچلے میں وشواری

دولار میں آپ کوابی انجیک نن دیت ا

دول مرین آسنین چرشعالیت ابو

دمرین آسنین چرشعالیت ابو

اور داکر انجیک ن لگا دیتا ہے ۔

اور داکر انجیک ن لگا دیتا ہے ۔

مربین پانچ ڈالردیتا ہو۔) مَرایِف، یہ نیجے پانچ ڈالر، ڈوڈالر انجیکشن کے۔ ڈاکٹر : یہ انجیکشن مین ڈالرکا ہو۔ وَرم کے اُنجیکشن سرکے دباؤ کے انجیکشن سے زیا دہ قیمتی ہیں۔

مَرْلِينَ: (بقيه ڈالراداكرتے بوئے) مشكريہ ڈاكٹر صاحب د داكٹر : يس آپ كى پذيرائ كے ليے بروقت حاضر بول -( الكسيفة كے بعد)

مَرلِضِ، گُذُ مارننگ واکرُصاحب - اب مِن بخوبی نیگ سکتا ہوں۔ ڈاکٹر : میں جَاننا تھا کہ انجیکٹن ضرورا پناکام کرسے گا۔ مَرلِین : مزید بین ڈالریں اسے کمنا ہی چاہیے تھا۔ ڈاکٹر : انجیکٹن کی دُوا مِن قیمتی ہوتی ہی ہیں اور قوسب فیریت ہو؟ مَراحِیٰ: وَتَّے کے مُطابِق فیریت ہو۔ بس بات إتن سی پی کی بین میں جتا اہوگیا





بچت موسش رہینے کے لیے پیدا ہوا ہی ایک بھین اداس بخ محت مند نہیں ہوسکتا، کیوں کہ قدرت اس کوفش ادر پاپل دھنا چاہی ہی اگریت ایسا نہیں ہی۔۔۔۔ بو وہ مزور مغرم ہوگا اور اداسیاں صحت پر برس ملسمت افر انداز ہوتی ہیں۔ ایسے بچل کوان تکا لیف سے بچانے کے لیے ونہال باقا مدتی سے دیہے۔ نونہال برمرت پیٹ کی تکلیفوں کا بہترین علاج ہی، بلکہ طفحہ اور معدے کو بھی درست کرتا ہی۔



نونهسال، ایماره ، قدرست، دانت شکلفا در برگری خوابور، سبه نوانی اور نونسس کاموثر ملاج ، ی

# خاندانی منصوئہ بندی کے لیے ایک نیامسئلہ

خاندانى منعدو بندى پرعمل درآ مركرف كى ديرى تنى كدائل ليدست خركمي

ئكددال أيك اي خلص بياس سالد داوسى مونيد والدم دمك بيث سري بريدا ادراب يەصاحب والدين ئىنى جوئى سېتال يى بائىي بار يەس اس كاس سال سے سپتال بنج کرشکایت کی کمیرے ہیٹ میں ورد برتا ہو برحینکہ یہ دروزہ منا رُاكركية بموسكة مع كدايك مردكم بى دروره بوسكتا برجناني ان حاطرنبين بل احب كاكسي لياكيا وواس كه بعداً رشين جوكياكيا تواس زين شورس يسنبل لهاتى موى نظراً ى كدايك جاندسا بيا بجائ والدوك والدفرم كيهيث مد بوگيا دراس بج في الم ميان كوا ال جان بعي بناكر ابنيا "كو" امنا "ى شكل ي نس كرديا جوصَاحب صرف والدمحرم بوسكته تق ان كوخواكى قدرسي والدين؛

جنى تبديل تك توغيست متاكرسماة اخبال ييمسك يكايك محسوس كسياك المركبة تبديليال بورى بس اوروه اسبتال جوكسك أوان كويدمروه شناياكيا أبعنقرب اقبال يم سا اقبال بيك بنفوالي من المذابة روكاكه لينتاو لبس اورشادی میرلدن کی کوشیش کرسف کے علاقہ وہ خود لینے سیم بی کو گی جاند اُدلہن الماش كريں جنائح مياں جرزوس سے كستے توكيا و يجينے يس كر كھوس ى وان د**ىزاپتلون كى جىب چى يانىڭ دالى قېمل ديا بى - ان د خىرىئ بىغ دىرائ** ب سے پوچھاکہ ار

" جناب کی تعرایت ؟ "

اس جااب دعتاب مخيول برتاؤه يتربرت كمها بسإس خاكسارك ال بكركة بن اصداب كاوي نيال منديد وس سكال تك آب كي نقوت

یں رہ بچا پوگراس خدمت سے اس بیے معذور بوکہ یہ بندہ ناچیز ٹو ومرد بن چکاہے ادرکسی مناسب سی لاک کی تلاش میں ہوتاکہ اس سے محدر کے اپنا گھر بسلنے۔ مصاب كسات برى مىدى بو كرشيت ايزدى مى كياجاره مبرر وكاكك ىمى مىراخيال چور كرخودىمى اپنى شادى كى فكركرس "

ظامر وكداس بيان سے اس بيار د شوم كى تسكين نبي بوسكتى جى كى بیری خود شوم مونے کی دعویدار ہو امگر بڑے جمگر ٹے بھیرٹ کے بعد حب اس کو پذچلتا بحکراس پس بیوی کاکوک تعدونهیں بلکہ بوکچہ ٹوا بؤینھا نبالسُّرمُوا بڑ توده بی ایک بیری سے ای دمورددسری کی فکر شروع کردیتا ہو۔

مطلب يركيبنى تبديليال توخريبط بمى بوئ چس ا دراس نبىم كم كوبرك پّيدا بوئ بورساك كوركا نظام دريم بريم مُوا بوكر يحيّ جن كوبي المال كيت تح اب ان كوني ابا كميس - شرير الوقطعًا قطع تعلق كريس يا زياده سے زياده دوستا ادرمعاصران تعلق ركعيس ولب إسك كربجائ شيوتك كريم اورافوشيان خیدی از در دوانے کے بجلئے شواری کے بے گھوڑا فریدیں وغیرہ و فیرہ مے کو توبي باتين عجبب وخربب معلوم بوتى تعبس اوراس نصورس كم أيلط أكمتنا تفاكداً گرفعانخواستداس نسم كيمينى تبديل سے واسطر پڑگيا توكيا موكا اور طِلْكِس ظالم كَ يَلِي بندصناريد عدمًا سنتدير كونتم كالملين الداكريد وكمنا بوكيا تورِّف من م كردنى بكلفين خلا جلسفكين كندس تكالل بوركين خرفة واقى دل بلاديا وكدهدا شرك اگريى برواجل كى تو بم مردول كا كياحال بمكاة الديم كيول كرننده ديرسك والدين بن كرز ایک دوست جن کوخاندانی منعقوب جندی کے فوائد مجانے می م اپنے فکا کوچ نه بنا بچکے چی ا پر جر پڑھ کراور می شریع کی ایس اور پھاڈے کھاتے چس کا کیوں جناب اب فرھا کیے۔ اب کیا کہت جس آب الدیکیے ضبط تولید ۔ یضبط کرلے کا بی بی تیجہ سے کہ فبط کرلے والے کوٹو د بچر دینا پڑا۔ سوبا تول کی ایک بات تور بوکر ضما ایک دو دیندگرتا ہو توسو کھول دیتا ہو : بچر کو پئیدا ہونا ہوتو دہ بوکر کے گا۔ مال کے بٹ سے در سہی ، باب کم بیٹ سے سی آب دیک نہیں سکتے اس کو خداکی دین سے انگار خبیر کرسکتے۔ وہ چیتر بھا وکر دیتا ہو "

گرصاحب یہ توب کرنے کا معام ہو بھلا بتا ہے کہیں موبالے کی بات ہے کہ ایک خاصے سوٹ بوٹ بہر کرنے کھول برتا دیے ہوئے ہوئے ہوئے ہوئے کو بات ہو کھول برتا دیکا ہو بھا ہوئے کہ اس کے کہ دراہم کو دیکہ لیجے ۔ نہا نے کیا بات ہو بھیل بہتر کوئا کا میں ہوتی ہی ہی ہوتی ہو بیان بڑے سوق سے کھا ناتھا میں ہوتی ہی ہی ہوتی ہوئی ہو بان بڑے سوق سے کھا ناتھا محکول ہوئی ہو بان بڑے سوق سے کھا ناتھا ہو گھا اس کے تعدیر ہی سے جی متالا نے گلتا ہو کھی جیزیں کھلانے کو بے حد جی بھا ہتا ہو کہ دو اس بھا ہو ڈواکٹر با قاعدہ معائز کرنے کے بعد دُر بھوٹ ہو گا ہو بالا ہو سکتا ہو وہ فا ہر کوئا تو اس جا سے جی میں ہو دی کہ جو ڈاکٹر باقا عدہ ہو ہے کہ ہو گھا کہ ہو نہ کہ ہونے کہ ہونے کہ کہ دو میں ہو تک کے بیان ہو سکتا ہو وہ فا ہر کوئا تو ہو ہے کہ ہونے کہ ہونے کہ ہونے کے اپنی جس کو دوسانے ہوئے کہ ہونے کہ ہونے کہ ہونے کہ دو میں کھوٹ کے اپنی جس کے دوسانے کے اپنی جس کوروسانے کہ ہونے کہ ہونے کہ ہونے کہ دوسانے کا دور موضی کی جانے کہ دوسانے کا دور موضی کے اپنی جی کہ جو نہ کہ ہونے کہ ہونے کہ دوسانے کہ ہونے کہ ہونے کہ دوسانے کی دوسانے کہ دوسانے کی دوسانے کہ کہ ہونے کہ جانے کہ دوسانے کہ انہ کوئی کھوٹ کے کہ ہونے کہ ہونے کہ ہونے کہ ہونے کہ ہونے کہ کا تو کوئی الگ ہو اس کے کہ جو ٹھینے کا جہ کوئی الگ ہو کہ کوئی کا الگ او کوئی کا کھوٹ کے کہ ہونے کہ ہونے کہ ہونے کہ ہونے کہ کا تھوٹ کا گھوٹ کا کھوٹ کا گھوٹ کی کھوٹ کھینے کہ ہونے کہ تعدد دو رہونے کا الگ او کوئی کا لگ کا دیں کہ کھوٹ کھوٹ کے کہ ہونے کہ ہونے کہ ہونے کہ ہونے کا تو کوئی کا لگ کا کہ کہ کوئی کھوٹ کے کہ کھوٹ کے کہ کوئی کا لگ کہ دو کہ کوئی کوئی کھوٹ کے کہ کوئی کھوٹ کی کھوٹ کے کہ کوئی کوئی کوئی کھوٹ کی کوئی کوئی کوئی کھوٹ کی کھوٹ کے کہ کوئی کھوٹ کی کھوٹ کی کھوٹ کی کھوٹ کی کھوٹ کی کھوٹ کے کہ کوئی کھوٹ کوئی کھوٹ کی کھوٹ کی کھوٹ کے کہ کوئی کھوٹ کی کھوٹ کے کہ کوئی کوئی کھوٹ کی کھوٹ کوئی کھوٹ کوئی کھوٹ کوئی کھوٹ

الگ۔اوراس کے بعدجب والادت با سعادت ہوجائے تو تینی احدید ان کے بعداب وفرجائے کے کو کو دس ایے ہوئے ، اس لیے کہ عام طور پر تھ کچ ا سنبعالتی ہوگھروالی گرجب حد کھروالاہی گھروائی بن جائے تو اس کے بچ ک سنبعال سکتا ہے۔۔۔۔ نہیں صاحب، یہ گروگر اگر توب کرسے کا مت کہ الذالفا لمین اور سب کچے منظور ہم گراس معیب سے لینے کن کارس کو

ممین ہوتوسولی پہ چڑھانا یا رب یاآتش دوزخ چی جسکانا یا رب بچتہ کے اتا نہیں اتاں کمتم ہمو ناچیزکو یہ دن نہ دکھانا یا رب

(بٹکریے جنگ)

#### (بقدمس کا)

بی اور ده چخ اشتا ہو۔ اس کا بدن خت ہوجا تا ہو۔ لیکن چند سیکنڈ کے
سکون کی صَالت میں آجا تا ہو۔ بہت ڈرسے والے اور حسّاس بچن کو کہ
چھڑنا چیٹرنا چاہیے اور انحییں کمبل لیٹا رکھنا چلہ ہے۔ کیول کی خنیف سی ت
وہ ڈرجاتے ہیں۔ بچکا دُوسرا عکس عمل اس کی مٹی کی گرفت ہوتی ہوج جہ کے ہاتھ پر کھی جائے اس کو پکڑلیتا ہو اور نہیں چوڑ تا۔ اگر وہ محماری االلہ کو تم اس کو بسترسے اسما اسکتے ہو۔ دُوسرے ماہ میں بیعکس عمل کھٹ
اس کے بعداس کو کو کی چیز کو لینے کا شعوراً تا ہو۔ اگر آپ نومولود بچل کی اور جبلت سے واقف ہوں تو آپ کی بہت پریشنا نیاں کم ہوجائیں گی اور علی مصاحب کے سامنے سوالوں کے ہو مارکی ضرورت درج بی نہیں ہوگا





کے ور وصفے ، ناک قرب شاریعی سونگف کاخص آلہ ہو۔ اسے در حقیایی برق صف ہیں اور دو مرا برق صف ہیں اور دو مرا برق صف ہی ایک اور دو مرا دن خلاوا رحیت برخ میں ان بردہ یا دیوا ر دو نصف می کردیت ہو۔ اس رحق پر زر حمل اس مرد کے گرفو می اس مرد کے گرفو می اس مرد کے گرفو می اس جانے کا میچو راستہ ہائے دونوں نصف ہی ہیں البالا مرانہیں وکھنا چاہیے۔

رُونی ناک کے تعلقات ؛ ناک کے اندرونی صفحے کا تعلق اُس کے یہ پہلے سوراخوں کے ذریع جاتی کے ساتھ ہوتا ہو۔ اسکے علاوہ آنسووں کی کے ذریعہ آئک کے خوافوں کے دریعہ کی کھیت پر کے سوراخوں کے ذریعہ کا کی انجری ہی کے ایک گڑھے کے ساتھ اور تالوا ورجیٹرے کے سوراخ کے ذریعہ کا آئل کی انجری ہی کے ایک گڑھے کے ساتھ بھی تعلق قالم ہوتا ہو۔ ان تعلقات ہی کی وجہ سے کے درم یا نزلے کا اثر ان سب مقامات تک پہنے سکتا ہے۔ اور چرنک ناک کی

کانعلق دما فی جملیوں سے ا برتا ہو، اس لیے ناک کے درم بے دمائی پرفسر مجی متأثر

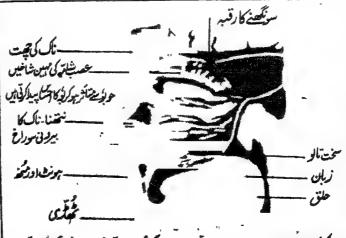
رِنگُفتنے کی ماہیست بینی مطرح مشونگھ سکتے ہیں ؟ مطرح مشونگھ سکتے ہیں ؟ داگل مرافاص طور سے سان مائد رونی جمل کے اور کی کھنے کونہ وی میں بیٹالتری شاخیں راتہ ہے میں کے موراخی سے

سُونِکُصِنے کے فائٹرے،

سُفُلِخ کُوتَ ہائے ہے،

ہِرنِ مِن جُردار ہِنکۃ ہِی کُاس پاس

کُفَۃ ہُرِدار ہی ہُد شاہ ہو جُرال ہی کُلُ اللہ ہو جُرال ہی کُلُ اللہ ہو جُرال ہی کہ اللہ ہو جُرال ہی کہ کا کہ ہو جہ کہ کہ منافی ہو جہ ہو

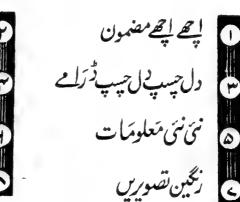


ه لا كر ذرّات سه مشاخر يوكواسكا تأثره راخ كريجا في جريد يستهي فركا احداس بوتاي

# المارك ال

ماہری تعلیم کی رَائے ہے کہ ۔ بچوں کے لیے اتنا دل جیب ۔ اتنا خوب صور اتنا مفید-ادر-اتنا کم فیت رسالہ شایری کوئی دوسرا ہو!

عجیب عجیب کہانیاں میٹی مبیطی نظمیں انعامی مقابلے مزبے دار بطیفے



بر ميني ملك ك بزارون بي ممرار و لونهال سيصة بين آب بعي پرطيع ؛



## سوزش کلی کمتی از لدو لکا ) دی مفاصل میسی ورد وادرالتهاب کودورکر می کانوع کا این مفاصل میسی ورد وادرالتهاب کودورکر می کانوع کا

> فامن ٹیٹن کے بیے حسب ذیل چیزوں کی منرورت ہوتی ہو: ۱ ۔ پان گرم کرنے اور آبلینے کے لیے ایک بڑی کھے مندکی پیٹیل۔

۱- فامن بین کے لیے پاریاس سے کچ زیادہ موٹے فلالین کے کپڑے ، جو ۳۰ سے ۳۰ مرتبع دی کے جوں خالص اُدنی کپڑے کہائے اس مقعدر کے لیے جوری اُدنی کیٹر ازیادہ بہتر رہتا ہو۔

٧ - ايك يا در برك توليه.

۳ - ایک براکمدر کا اُسے اکا رومال ادرایک شندید بان کا تسله امش شیس کرستے کا طرافقہ : ۱۱، جس کرے میں فامن شن کیا جائے ، وہ
مہر ادرائے بیول کے جونوں سے محفوظ ہوتا چاہیے ۔ ۲۱) بہتر ، ہوکہ دلین کو
اِس سے نظار وامن شیش کیا جائے ۔ اس کے پاؤل اگرم رہنے چاہییں ۔ ۲۳، سب

لمائيس كى جائيس يراس كے دونوں سرون كو دونوں باعتون سے يكر لمياج لئے اودال مروى كمعلاق ورميان تام كبرا أبلة بمت عران بي خراجي طرح وليع يأتك اس کے بعدکہ پرے کویانی سے نکال لیاجائے اور دونوں اِنعوں سے اس کے مروب كورا وازكر كي لياجائد اوراس تدرزور سيخواج اسكراس يس پان كاتعلوه بى باتى زىب وەتقرىب خشك مىلىم بورىدىكت بۇلام بى اس كىكىك ىس اگر پائ ئىگتارەجاتەكا ، توجلدكوجلاف كا ، بچرايك سرے كو القسع فيودكر كِرْر وحِيثِكِ ، تاكر اس كراب كُلُ جاتِي الكِن يغيال ليه كراس كي يولي تبي ز کھلیں۔ بعدۂ اسے ایک دومرے خشک فائش شن کیڑے میں دکھ کرلیہ بٹے الباتھا تاكداس ك گرى بابرزى كارجائى بچراسى دىغى كەبتىرىك بلىراتى - (مەيبالى ہنچ کرتم این گرم فامٹیشن کپرے کوخٹک کپرے میں سے تکلیے اور مربع نے کے معلم متاتر يراس وكدراس برقوليه ومك ديجيه الرئم الميزكرم فامت شوكارا اتناسخت كرم بوكه يتكجم برناقا بل برواشت بوء تونيك جم ب توليد وكاكراس پرفامن شین کیرار کیس ادراو برس تولیدسے دھک دیں تاکیری قائم سے۔ (۵) كدريا كالسعكا دوال منشاك بان من مبكورات خربا كالمع المراري وال ادربیان پردکیس بیخیال بے کراسے می اتنا بخدیں کربعدمیں پانی کے قطرے اس بیں سے نشیکیں - ۱۰، ہرنم آمبزگرم فامن ٹیٹن کیٹر آبین سے بان منستان مقام متأثر بردكما جلت اكروه اس سے زیاوہ رکھائے کا قرمٹنڈا جرجاسے کا اور اپذاا ٹرکھونے کا - جیسے ہی تین یاچا دِمنٹ ختم ہوں ، وومرا کی بلتے ہوسے پانی پیس مكورنج واداوا فاستيتن كبراتيار الناج اسية اكدج نبى بهط والاكبرا المثلياجات است مك ديامات بسكن برخيال يهكربها كمرابه لقري مقامهم تأثرُوا قالي خنک نے ہے سے دگزارمان کر دیاجاسے بچردو مرائم کی ڈرم خاس کھیں کھیا دیکن مباشد - ( ء ) کے بعد و کھرے ٹین اند کی برگروہا میں ٹیٹن کا کھڑا اس سے مسینے کھٹے گئے مبانئ فالمن شودك والمثابات وكمنس الشع كدوال كمصطف

بالخاص بخاكوكراتنا ندو سعري وواكيا جوكس فى باتى عبد اس متأفزه تقيم بريبيركر فالأدار ياجلنك بجيزتك آديب سعصات كركدانته الخقاطي وحك وياجا شعا ودرلين كوا دام سع ليدا ربين وياجائد - دم) أرفات ين س مهی کوله بدراگیای تواسی نم کیزیشنڈے کیڑے سے دگڑ دیاجائے۔ مگر اس کاخیال دیکھیے کے دریش کو مروی زاگ جائے ۔ دیعیں کواس وقت تک کرے یں دکھاجائے جب تک کہ اس کے مرکز گھیر کرے کم ٹیرمجیر کے مطابق

جن صروري احتياطيس ١٠١٠٠ س كاخيال تفيد كريف كريكا المرميده، سے ۸۰ درج تک تھے۔ نيزاس کائی پورا پوراخيال رکھے کفائن فیش سے قبل یا بعدم لین پرسردی کا اثرنہ جوجلت ۔

٧ - فامن بيش تروم كرين سع بهلے مريض كرپاؤں كرم رہيں -اگروه كرم نہوں توفام ٹیشن سے پہلے گرم پائی کے تسلے یا بائٹی میں مرتف کے پاؤر کھ فيعا بس اس مع وه مردى كا أزات سع مفوظ يديكا-

ا - بهلافام فيش كرام الف عدبهلاكام يكياكيم كخثك تولي سے مر رونی رہ گئی ہوئے صاف کردیاجائے۔ اس کے بعد دورراگرم فامن مين كالراركم اجلاء ورزجلن ككيفيت بديا بوجات كى.

م ۔ فامن شین کے دوران جمی تبدیلیاں کی جائیں،ال بی نہایت بيرتى سى كامكياجات - تامم ورى چزى اورسامان ، جىيد گرميانى كىتىلى، فامٹیشن کٹڑا، قرلیہ، کھترکا رومال، ٹھنڈے یانی کا تسار دینیو برسب دیش كے بتركے پاس رمنا بطيع تاكد كيا تبديل كرنے بس كم سے كم وقت صرت بود ووحة عبر عن فامن ميث كياجار بالهو ، جنوسك نشك لي مي كها نبير عيداً

ماسكتا.

۵ - اگرین کوسیدهوشهاشده تعیاد داش تر ای سیرخرب اکثار صاحت کروپاجاسے ۔ دوران فاس جیشن مرایش کی پسیٹا نی پاگرون پرمشعداً امریکڑا ر كھيے۔ اس سے دلين كى طبيعت بهت كال ليم كى -

فامن تميش كامو قع ستعمال المن يش كا يطريقه جهال أسال بو دبال اس امرکابی متقامنی بوکراس مے تعیان جوجی ٹی سے بچوڈ تفصیل بتائ

كى بر ، اسكامى خيال كامل المتداد وقل سليم سعكام لى الماسة

ا۔ سینے میں اگر مشنڈ کا اثر ہوجاتے، تواسے دور کرسے کے لیے فاسٹی شن کا يەطرلىقە مجرّب ہى اس صورت يس با دّول كوبرابرگرم بان بين كھ آجك

٧ - عصبى بيجيين اوروروكوسكون بينجا في المريك في المريكا فالو ٹیٹ کیا جائے ۔ بدفائ ٹیش بہت زیادہ گرم ندیا جائے ، تواقی اس

١٠ - عمبي درد جي درد نرويزو -

م - دج مفاصل بعین جاڑوں کے در داور کھٹیا و بیرہ -

۵ - التهاب وسوزش گلو، کمانسی وغیروس -

 مستَّى جگر یا ورم مِراره کی صورت بین گرم فام فیش کے ساتھ اگر ہٹا ہ نكيرًا مقام متاكر پرچپزسكن د تك مل دياملند-

، ۔ پسیندلا<u>ٹ کے لیے</u> فامن ٹیشن کیاجائے تاکہ جلیسکے دولعہ سے ت<mark>ی ا</mark>وڈ كوخارج كرمياجلتء

ف ، جنت محتے کا فامن بیش کرنامقع و دہو، فامن بیش کیڑا اس سے ذراج لياجائ ، مثلاً ايك ايك يا دو دوائغ زياده برامو تومبتر بر

سالنام "مالو" سالنه دانسانغبر

تكران : مغلرخيرى --- زيرا دارت : مم خيرى - اقبال ديدى . شفرلي درى -

ا هارة جام نو اپريل سنتانده مين جام نزى نوي سالگرد كے موقع برا پرنا ايك خاص ايد لين انساز نمير پيش كرد با بوجس مين برصغير ياك ومېند كے مشہوّا فنكادوا باللم صته ليهم به جلم لوكايرضوص للردورما فرى نهايد عبين العيادى اورنمايان يشكش برحس كى ترتيب وتدوين بلرى تيزي سع جارى بو-خِينُ دنگ مردرت، بهترين كتابت وفنيس المباحت عدين دوسوسفات كاس بيش بهاجموته كي تيست صرف ولا يلي بوگي-اس خاص نمبرکو بالکل بمنت حاصِل کسلنے کہ لیے اس بارج سنڈ پیم کے قبل پائے ٹیٹے ادسال کرکے ساؤا دخرمیاد میں جائیے۔

ترسيل وركابته ، باكستان يس منبرجام الله ي جيب ال صدر راي برس ( اندياس محرم وكيسلطان مرس تصرمون - البري يجويل



#### کے سابخہ می کیا جائے۔

زنش يد اسيد مع كوف بوجاتياس طرح كدوون با دول كايران

الى جوئ بول الدوون باعتوں كي مشايا بهلوقدول يردكن جول جبيسا كرشكل طبي دكماياتيا بو-اس كالعدواتين الكك سليضي وخ كواعثانيه العلع كبيبية بست أسترانك عفوايان باغدمي عيسلت ادرمساج كرتابوا <u>نعج چدمے ير</u>كنے اودلان ے اور سے گزرکر سٹرلی پرآئے اور ماگال تك الروك جلت - ديجيي شكل الم- بعر اسى دائيس الك كوجب نيج لالے لكيس تو إنفس ينالى اورران كے برين صفى كا مسان کرتے ہوسے ، لسے وائیں کھلے پر لائیں اور کیےرو السے گروش دسے کر سلف لائيس اور مبلويس وبيس ركوليس جسياكه شكل طريس وكحايا كيابى اس طرح ٹانگ وائیں اپنی جگہ پر پہنے جائے تى جىساكەشكلىت بىس دىكھاياكىيا بىزاى طرح بالني نانك كواعما باجلت اور بالي اعدى بخليل سعداسي طرح اس كالمسل كيا ماشيحس طرح كدوانس ثانك كاكياكيا تقا -اس كے بعد وائيں الك كو وائيں بہلو كعانب اعماياها اعدادرواتين باعتسه دائس كو معاوردائي دان اودين لى ك برون حضة كامسان كياملت عبيباك ثنائ مين دكعاياكميا يو بعدله أمستر أمسته ثامك كو والس نيع الياجام اس مودت بي الخذ فينف اوروان كراحدوق مستوليا كامساع كرتا بواعد عصري كزركر دين واليس بهوس جاجلت كاجهال كمده مردعيس من اس كريد عيد شكل اللي اللي الله برواد واليرا الكث أثيرة بالمكاجه لأباعثه







اس کے بعد برڑانگ بیچے کی جانب اٹھاتیے، اور اسی جانب کے القد سے جس جانب کی ٹانگ رہیجے اُنٹھائی جائے ، کہ لمے ، دان اور بیڈ لی کریکھیا صے کامساح کیا جائے بہیداکشکل سے میں دکھایا گیاہی بعدهٔ جب ثانگ نیچ لای جلنے لگے تو ہاتھ کو مجيرً دين لما كاوپرول في حقير. ك أنتي اور وبال سعمساج كيت ہوتے ران کے بالائ صنے اور جیسے سے گزرکر ہامخذ کو بھرمپہلومیں وہیں ہے کہ بھیجہا كروه مشريع بيس مخار ووفال الكويس باری باری کیاجائے۔اس درزش سے كولمول ادرخل كمرك متعدد يحشانات ورزش عل معنبوط موتے ہیں ، جودو مری وردی سے نہیں ہوتے۔ نوف: يغيال يه كيس وقت الكيس ادراعثى اورنيج أنى راي- وانعدى بتسكير كرداقيس كىدكة ياسه ورزش ساز ورزشء شكل علا وكجيين شكل ما

اس بى دائنال

كالحكثذاد يرسيخ

Lucy &

أخسكتا فتابالله

Prince of the second of the se

گیا ہو۔ اس طرح کومی وقت پاؤں زمین سے اعتماء تو اس کی انگلیاں مسبتے آخریس اکٹی ہیں ، چناں چر ہیں ج ہوکہ پاؤں پیٹلی کی مسیعہ میں ہی جب پاؤں لتنے اور پہنچ جا سے جتنا اگر پرشکل طہیں وکھا یا گیا ہو، تو آپ دونوں ہاتھوں سے پاؤں کی ایٹری کو بکر لیجے۔ بعد فائگ کو نیچے کی جانب ڈودرسے لائیے اس طرح کہ ایٹری کے دونوں جانب جہا تھ تھے ، ان سے پنڈلی ، گھٹے اور ان

کامسانچ ہوجا ہے ۔ دیکھیے شکل سے اورجس وفنت ٹانگ پنیج آگردوںری ٹانگ کے پواپر ہمائشے ، تو یہ دونوں ہا مخدمسانج کرتے ہوتے ہیٹ پرآجا ئیں ا دروہ<sup>اں</sup>

سے گزرگر کھے کا الرفان تک پہنے جا تیں جیسا کا شکل متابی کھیا گیا ہی بہاں پہنے کر دونوں التقرکر دونوں پہلوقل پر پہنے جائیں۔ اس وقت پزد کنڈ کا دقع کی اجائے اوراس تنفیص حب الکے کھٹر اٹھایا تھا ، اس طرف کا بازد بیچے پیشت کی طرف شانوں کی ہڈیوں تک ہے جا یاجائے اور کیواس بازد سے ادپر سے بیچے کو کھوں تک خوب و باکوسل ج کیاجائے۔

یرگریا ایک ٹانگ کی حذتک سلیج کی ایک بیری حوکت ہوگئی۔ سی طرح کا مسلیع با بیس ٹانگ کا گھٹڈا مخاکر کی چلے نے اور مسلیج کی تھیل اس کی جلتے جس طرح کہ وایاں گھٹٹہ ای حلالے کی صورت بیس کی تھی۔

## یہ بھی بڑے بنیں سے

پُوْں کا مِولَمِن وینگف کیکھی ہی کومون کیٹے ہیں کرچے ہن سکتے بیں ایس بھدارہ الدین جانتے ہیں کہ ان کا می کشود نما توٹو یہ فذاتیت ادرایکھ اِنھی مِرْصُورِتِ اور یہ دونول پیٹری سنکار کوئی میٹاکریا ہے۔

> سنکا دابڑی اڈیوں معدنی اجڑا ادرکیرمیاتینکا ایک متمادن مرکب ہے جومام کروری کو وورک ہے موقع عن شکاد اپائے کے لئے تو شدا فعت بروارک ہے اور چوں اپڑوں اور داشوں کو مضبوط باتا ہے ۔ ٹزلے دکام نہیں ہونے دیا ۔ سسٹکاط کا ایک وصعت یہ بھی ہے کہ جوموم میں استعال ہوتا ہے





بمورد دوافانه دولفت، پاکستان مرای فصاد دید





## مستانة عذا المستانة عنا

د مَولانا سَيْدا بن الحسّن صَاحِب فَكْرَائِم لِيهُ مُوحٍ،

کوئ توضیط نفس سے اپنی بڑھا رہا تھا عمر

كوى بشعاع مهرسے ليتا تھا قتتِ حيات کمانا برزیست کے لیے الیت نہیں سے غذا حضرتِ سشیخ لے کہی خوب یہ ملطفے کی بات عكس جال مردى، قالب ادى ميس معن نور خدائے لم يزل اجسم ميں جلوة تحيات دہر میں جس کو بھر کے بریات، ملتی نہمی غذا ممبی م وراك اس ف كبيمي عزوه ولات اور منات کس نے کمورس کمائیں اور دعوت حق جہال کو دی كِس كى تِقِين حشك روشيال مخزن صد تجليات؛ غارِ مَرَا مِن جرَبُول كِس بِد يد المست محت وحى كون بوا ممّا فاقول مين فاتح تلب شرجات غروة تدروا قد مين كون عما ما برعن الما پیٹ پہ مکہ کے بارسنگ کِس نے عرب کودی کا؟ آب د غذا سے بے نیارکس نے کی کرلامی جنگ یانی کی ایک بوندمی دے دسکا جے فرات، وسنته دوح وتن كو ديكة جيد كلام حق مي ، كو آیة محکات سے ، واسطة تسخیهات رنحت یں ہوخیال کے ہرعمل و نظام جسم اس کے ہیں شاہد قوی اب مجی بہت سے واتعا ماؤں برو اختلاف آج اس سبب سے بی معرض غور دبحث مين مستلة بغيذاتيات نه واگرغذائے دل دہرمی مخطعم نہیں ناب بكرّا وربيعائيے يحات



حب سے بیسھے غذاؤں میں دوز سنے تکلفا ست *جوت جس*م چل بسی ، گھٹ گئی مذتب حیات سلسلة غذابين مبى اس لغ بسنائ عين تعدين باتعميرجس خلاك برمسب كى حيسات اورمات عبدجدیدی بوا اہل جباں کو لے اُڑی بڑھ گھے لوگ توڑ کر دائرہ تعیشنات دشمن اعتدال ہے، یہ نئی روسشنی کا دور رات کو دن بنا دیا، دن کو بنا دیا ہے رات کھاناکید اور تھا ہمین کھانے لگے کی اور ہم کیے نظام جسم کی، پوری ہول مچر توقعات ہرسبب ونتیج کا رسستہ ائل ہے دہرمیں کوشِشِ لذّتِ غذا بن گئی عمٰ ک واردَات ایک فرجب یکایا گوشت مرحین بهرت سی جمونکری دوررابه مدوحساب كهاگيا، تند اور نبسات چند داول میں ہوگیا ایک کا باضمہ خراب ایک کا کشرت شکرسے ہوا خون برصفات معدے کا حال کت بڑوا اسکا نہیں خیال کھ ذالفة زبال يرب، سب ك بكاو التفات ایسے بی بیں جو مرکے کھاکے نفیس وترغلا ليه بمي مي وسورس كمات يدي مي وال بعات ایک تو قِلت غذا سے رہ عوب تن درست ایک کوکترت ندا بن گی باعث وفات بیٹ کو إتنا بمر لیا' دورج کثیف ہوگئ برستا گیا غذاکا بار مث گی دل کی کاتنات ایک زمانه وه می مته روح محتی اصل زندگی اب وولامنول" من ع جم كاتوبرهات

#### صحبت اور ذانبت



محت کا دارد مداردانتوں پر ہے۔ دانتوں کومفبوط اورسوڑھوں کومحت مندر کھنے سے لئے ضروری ہے کا نصیب کیر لیگنے سے محفوظ رکھاجائے کیو بحد اس سے بڑی بڑی ہی ایاب پیدا ہوسکتی ہیں۔ ہمدر دُنجن مسلم سے بشار تجربوں اور تحقیقات کے بعد محل کیا گیا ہے دانتوں کے لئے ہے حد فائدہ مند ہے۔ مندر جَدْ یل اسبا ب کی بنا۔ پر آپ کواسی کا انتخاب کرنا جا ہے۔

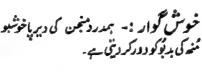


صفائی اور مانش: ہمدر دیمن اندرتک بہنے کر دانتوں کو اچھی طرح صاف کرتا ہے۔ انگلی کی مدد سے مسوڑ عوں کہ بھی مالٹ اورور زش ہوجاتی ہے جو دانتوں سے معرض وری ہے۔

ہدردمنجن کے باقاعدہ استعمال سے نکوئین وغیرہ کے دھیتے دور موجاتے ہیں اور دانتوں میں قدرتی چک بیدا موجاتی ہے۔



خوش ذا تقد :- مدرد منى خوش ذا تفدے اور اس كے تعدد ا ترات بي اور برے سب بيندكر تے ہيں -







مسكرا مث يركشش اور دانتون ميس يقموتيون ك چك پيداكرا ع



بمسدرد دواخانه (وقعی) پاکستان کراچی تعساکه لابور



## سوالح جواب

ال ، کیاآپ بمدد چحت کی کسی زیب اشاعت میں ، نظام جمانی میں فاسٹوں در میروروں ، اس کے نوا نداور بدکروہ بُن بُن غذاؤں میں کِسَیٰ کمِسَیْ مقدادیں جاتا ہی ، اس پر رشین فحال کر منون فرائیں گے ۔ ؟ دسکیون الذین ۔ گولی ادکاجی،



ب: ناسغوس كميليم كي طح ايك معدنى محقر بي ادرجين معدنى مناصر كر تول مي بلت جلت بي ، ال مي فاسغورس اوكدليم هه فيصدى بخلي فاسغور ك كميم كساته مل كر بثري اور وانتول كومع بوط بنا آلاد كمت ابى . فاسغورس برخليميس موجود جوتا بي - اس كى بدولست خليا يهيم يصلاحيت بديل بوقى بي كدوه غذا كوجذب كرسكيس اورخواب وردى الخلا عديا مكيس -

ناسنورس عبن التولين دماخ اورهبی خلیات میں کائی ہوتا ہو خون الدی التولید میں التی ہوتا ہو خون الدی التولید میں بایا جاتا ہو۔ نیز غلادی نظام کے لیے مجی نہایت صردری ہو۔
بالغ کے لیے اس کی پوریر ضرورت ، رقی سے لے کرانے ماشر تک ہوتی الدی التربک باشر تک اش تک اس کی پورید بلالے والی الدی لیے الجانا ہو اللہ میں مندور ہو دول ماشر تک اس کی پورید فرورت ہوتی ہوتی کو اللہ میں الموری مندور ہو دول میں الموری میں الموری

سوال بیرے لائے کی عربارہ سال کی ہو۔ کھی وصے سے تری میں اس کی عیر عبد شنے لگی ہو ہم اوگ گاؤں میں استے ہیں ۔ کو تی سرکاری دخیر مرکاری ڈسپنسری میں قریب نہیں ہوکہ اس سے رجم سماری جب ہی تعیر کھولتی ہو۔ احتجا خاصا خون بجل جاتا ۔ ہم بس بان ہی مربر ڈالتے ہیں۔ کوئی تدہیر آپ بہتا کر شکر گڑا ری کا موقع دیں۔ دع بدالعزیز حکی ہے وہ میا رفال )



چواپ بنگیرکے سلسلے میں بحد وقت جوالی ایم کے سوال وجاب میں چند ایے مشورے فیصے کے ہیں جن بڑل کوئے سے تکسیرکا خون بند ہوجات ہو۔ تکسیر پھوٹنے کے اساب پرمی مختصر آرکٹنی ڈالی تی ہو۔ براہ کوراکپ اوبد ماہ جوالتی احداث مسوال وجاب دوبارہ پڑھایں۔ آپ کا مستاجل ہوجائے گا۔ البد ماہ جوالتی کے بعد تکسیر مبذکر نے کے مسلسلے ہیں ایک دوجیزی اور مج بجربے بیں آئی ہیں بہاں ہم ان کا ذکر میں کے فیتے ہیں ، تاک کہ اور دود مرے قار تین ہمار وجائے گابات ہواہی۔ ایک یا دو ہیموں کا دیس نے کرنے ایک و بہاور جس خوالت ایس ہواہی۔ ایک یا دو ہیموں کا دیس نے کرنے ایک و بہاور جس خوالت ایس خوالت کی ایک ہوئے ہوگئی دیں اور جس خوالت کو ایک کے دور سے میں اگاری مات سے اور تی کے چوب سے میں لگائیں مقدالی فا مدیسے اور تی کے چوب سے میں اگرخوان کی اندائی فا مدیسے ایس کے دور سے میں اگائیں مقدالی فا مدیسے ایس کے دور سے میں کا میس میں جو ایس کے دور میں میں میرا ہوا روی کا میں دور میں اندائی وارد کی کا بھور یہ گادئیں۔ افت کا اللہ ہوت کے دور میں میں میرا ہوا روی کا میں جو بدی کری ہوتا کے اندائی وارد کی کا بھور یہ گادئیں۔ افت کا اندائی کی اندائی کا اندائی کی اندائی کی اندائی کی اندائی کے دور میں میں میرا ہوا روی کا میں میں کہا ہوت کا اندائی کی اندائی کے دور میں میں میرا ہوا روی کا کی جو یہ کوئی کے دور کا کہا کہ کا اندائی کی اندائی کی اندائی کی اندائی کا مساب کی اندائی کا اندائی کا اندائی کی کھوٹی کے دور کا کا کھوٹی کے دور کی کا میں کی کا کھوٹی کے دور کی کا کھوٹی کی کھوٹی کا کھوٹی کے دور کی کا کھوٹی کی کھوٹی کے دور کا کھوٹی کی کھوٹی کی کھوٹی کے دور کی کا کھوٹی کی کھوٹی کے دور کی کھوٹی کی کھوٹی کے دور کی کھوٹی کے دور کی کھوٹی کی کھوٹی کے دور کی کھوٹی کے دور کی کھوٹی کی کھوٹی کی کھوٹی کے دور کی کھوٹی کی کھوٹی کی کھوٹی کی کھوٹی کے دور کی کھوٹی کی کھوٹی کے دور کی کھوٹی کی کھوٹی کے دور کی کھوٹی کے دور کی کھوٹی کی کھوٹی کے دور کی کھوٹی کی کھوٹی کی کھوٹی کے دور کی کھوٹی کے دور کی کھوٹی کھوٹی کی کی کسیر یا ده می شی جود ال جی اس کامی قوی امکان پر کسیسیم کی پائی جاتی جو کسیسیم کی کی وجسسے خوان میں جمنے کی قرت کم جوجاتی ہو البنداجرال دو مر علاج کی جائیں دو آئی لیم کی حاص حد فیل خلائی صرور کھلائی جائیں ، دو دھ مرسی کی حیا می گار انسال دکھیتے مبنہ بیتے دا در کا دیاں جیسے شلغ مولی کی وفیرو کی کھیا ، گاجر انما فر اسلاد کم پتے کی باوام ، انجیزوشک وفیرو - ان فلاک کے لگا ارسی تعال سے کسیم کی کی ایسیم کی کی

غذا کے جرو بدن ہونے سفت علق ضروری اشارات سوال: بین نہایت شکر گزار ہو نگا، اگراً پہدر وصت کی کی اشاعت بیں کہ ایسی چزیں بتاریں، جو غذا کو جز دبدن بنائے کے لیے ضروری ہوں۔ اس کے لیے لیے چوڑ مصنعون کی ضرورت نہیں ۔ آپ کی جانب سے ختصر سے اشارات کانی ہوں گے ۔ وریزمیرا تجربہ یہ ہوکہ بیے مضمون میں آدمی المجاکر دہ جانا ہو۔ د مادعلی سروار ۔ کراچی)



چاپ، تغذیه دغذا کاج و برن بونا کے بنیا دی اصولوں پر مجدر دھوت میں سوال وجا ب کے کا لموں میں بھی متعدو بار رکٹن ڈالی جاچک ہوا ور میت سے معنا بین بھی پیش کیے جاچکے ہیں۔ بہوال چوں کہ بیمستلہ نہایت اہم ہی اس لیے ہم اس کی تکوار غیر فروری نہیں سمجتے اور غذا کوج و مبلن سالے کہلے جوچے ہیں صروری ہیں انھیں غیروار پیش کرتے ہیں:

ا فلاکوخوب چی طیع چهاکر کھایا جائے چنا ل چہ نوالداس وقت تک در نگل جائے جب تک کروہ وانتوں سے چپ کرسیال نربن جائے۔ ا کھلے نے کے اوقات میں پابندی بھی ہنچم غذا میں مدو دیتی ہی اس نے حتی الام کان اوقات غذا کی پابندی کرتی جا ہیے۔ وقت کی کمی کے معبب جلت کے ساتھ کھلے نے سے بھی پر مہر کیا جائے کہ اس سے سرم جنمی کی مشکل میں میں جو جاتی ہی۔

سور گرمسلے ، زیادہ دھیں ، سرکہ ، اچار بھٹنیاں ،جی کا استعال

معده کوجلاتا ودچهک لگاتابی آگرفنزای عمواه سندس شامل بهوجایگ تو درم معده ، نوننج اور زخم معده کے علاوہ حگر اور گر دول کے میں نقصان وہ ہیں -

س نک کے استعمال میں مجی زیادتی میں کرفیچا ہیے۔ اسے می جننا استعمال میں مجی زیادتی میں کرفیچا ہیے۔ اسے می جننا ا استعمال کیاجائے ، اتنا ہی اجتماعی خاص طور پر الیسے در لیف مجھ گردہ ، درم معدہ ، زخم معدہ ، معدی تیزامیت ، مرکی ، ہائی باتا ادرم طلبے میں مبتلا ہوں ، انھیں تواس کا استعمال ترک مجی کا

۵ - دونون کهانون کے درمیانی وقف میں مشابیون کا استعال کا مختم میں مثل انداز میوتا ہی۔ اس بدپر بیزی کوجاری دکھاجا مرمن سرمین ہی کہ کا میں درمیانی وقف یا درمیانی وقف یا درمیانی میں درمیانی وقف یا درمیانی میں دارمیانی کے متبعال میں کوئی مضائقہ نہیں۔

۵ دوپهرکے وقت کوئ آ دھ گھنٹے قبلول کرنا ایک چی عادت ہے
 ۱ دروقت اجازت ہے تو دوز کیاجائے۔

 ۹ بغتربیں ایک روزہ رکھنا ،نظام مہنم ووقع پرنہایت وخوش گوال ٹرمرتب کرے گا ۔اگرکوئ شخص عام جمانی کمزوں سے کمل دوزہ رکھنے کی طاقت ندر کھتا ہو، قوم فترمیں ایک بھیل کھائے اورخوب پانی ہیے۔

ب اگری بجوک نه بود تو که اناد که ایجائے جمن بان فی کر ال دیاجائے دیکن اگراپ کی طبیعت بغیر کی کھائے ہ میں کھانے میں چندان مضالقہ نہیں۔ ان مختصری مبایات پڑھل کو ایک اقراف المنظر کھا یاجا

رع كالمن المالية والمعالم المن المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية

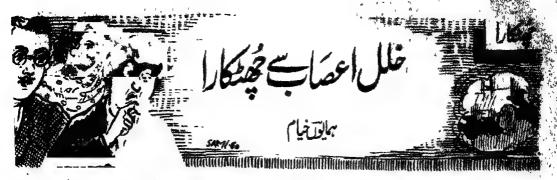
سوال ، مرکع بالف مصلی کوایسا قدان تانک بیتلی جمی می دیمی کمچیع کواپڑے اور نداد باده محند ارشطنت اصلان بیسے اور بال مضبوط بودیا تیں اور مدرکہ ندائیس اور بغاؤشن کی شکامت بھی پیمانہ مود داشفاق میں جاہا توج



متروم به بلای خبرین به به دوستون در زرگدن گاه به گله تهای د تونه شوده و این این کاب ی کریاه بری ترکوکماند بدر شکارتهایی خبرگی این ایریس آب کی کهادلت برد. (میرمدانی دادی

چواپ: تىباكوبلاخىبنهايت اعلادليجى جائيم كن دوابى سانهد كيله ترياق مى بوادرلسيج بهي مي ته تهال بوناچه بيدا بنى معالمهاتى مقاصد كيله استعال بوناچه بيد بيكن بهايد بال وگسلسهان بين محلق بي اورگري اورحظ برب بينج بي سعام طور بر پان بي تنها كوفرشى كا بشلاعذر كى بنياد بر كرجاتى بو اورحظ ، بيري اورسگري ، رف قبن اورد ياجون كى شكايت كا ازاله كرف كے بيدش مي اجاباب لوگول كوشا يوجعلوم نهيں كراس كا احقاق بو وراب تورطان كے بنيا دى اسباب بي اس كرمي شاركيا جلا الا بي تيمير بو دراب تورطان كے بنيا دى اسباب بي اس كرمي شاركيا جلا الله بي تيمير بوت به بي وه محق ايک فريب و مواب كي بيشت يكت بي ۔ اس جنيفت كرمي موت به بي وه محق ايک فريب و مواب كي بيشت يكت بي ۔ اس جنيفت كرمي د ميمولي كركئ چرجوكى مي ذى رق كہ ليے بهلک اثرات كی حال جو كى ، وہ انسان كے ليے امرت ثابت نهيں بيك تا

> خر بالمراری تخبر بعض قادین کرام خطوکت ابت کرتے وقت یا دو با رہ چندہ سالاندا رسال کرتے وقت اپنے خریداری بنرگا حوالہ تہیں دیتے جس کی وجست اوا دہ کوال کے ارتباد کی تعمیل میں وقت ہوتی ہو اور وقت می اگنتا ہی بالوگن ایستاخر میلای کرمرود کھیے۔ ایستاخر میلای کرمرود کھیے۔ جس مگا خذمین وسالہ لیٹ ایوز ایون فریدادی کئیر



خد بغیری چاردنی کرم خلل احساب کا دینی بن چکانفا جب ای و کانت خیالات اوراحساسات کا س نے خورونکرسے غیروانبراداد تجرید

فلاسى بات پر فضى بى آمان اور در وقت به بنيا دنفرت واتقام آك محد بني دنفرت واتقام آك محد بني دخون وقت به بنيا دنفرت واتقام آك تواده بني المسلم به المنظل العصاب كى علامت نهي المواد المناه بي به بني الما كالم بني المناه بني المناه بني بني المناه بني بني المناه بني بني المناه بني

اب بجلایہ می کوئ زندگی ہوکہ ازاروں میں گھنٹوں اے می دن کے خوابی میں مگھنٹوں اے می دن کے خوابی میں متفاق کر کھڑئے رہناء دنیا جہاں کی خوبیاں لینے اندر موکر، ترقی کے ہرمیدلان میں فیرفائی شہرت سے جمکنا رجونا کسی کو لینے مقابل نیم مینا اسکی حقیقت کی دنیا میں ہری ہواؤں کا شکار عقا۔

میں سوچنے لگا نے الی تعمّر دانت کی ماہیت اوٹیٹنی کا مُنا سکا موازنہ خیرچانبداری سے کہا اور مہت مورو فکرکے بعداس نیٹے پر مہم اکر میرسد پاس

حیقت پی وه کوئ بھی چیز نہیں جرائی کھیں ذہی ہیں اپنانھسوس کرتا ہوں ، ما سہ خیالات کے ۔ انہی خیالات پر میں جرائی کمرائی کرکے اعتیں ہر ڈگر پر چالسکة تخریبی داہوں پر میں اور تعربی داہوں پر میں جائی کہ دوست زیادہ ہیں تو میرالس پر کا مسید پر میرائوی بین اور اس وجہ سے دوست زیادہ ہیں تو میرالس پر کا تخلیق کر کے ای می حد ت خواب کرنے ہی کہ دوست کے دوست نوادہ ہیں اور اس وجہ سے کی تخلیق کر کے ای می حد ت خواب کرنے پر کا دہ ہوجا و ک دو در دول کی تو ہیں اور اس وجہ سے کھی کی میں اور اس وجہ سے کھی کے کہ میں اور اس وجہ سے کھی کو اس کی صلاحیت کے مطابق قابلیت پر کا میں اور اس کوشیری میں اور اس کی صلاحیت کے مطابق تا بلیت پر کا میں ہوجا تیں تو دو در وال سے شکارت کو میں اور اس کی حدول سے شکارت کو میں ہوجا تیں تو دو در وال سے شکارت کو میں ہوگا ہی کہ کو در اگری کے لیے ؟ نہیں اور قدرت نے ہمیں واقع سے کیوں نوازا ہی حفائے کرلے کے لیے ؟ نہیں اور قدرت نے ہمیں واقع سے کیوں نوازا ہی حفائے کرلے کے لیے ؟ نہیں اور قدرت نے ہمیں واقع سے کیوں نوازا ہی حفائے کرلے کے لیے ؟ نہیں اور قدرت نے ہمیں واقع سے کیوں نوازا ہی حفائے کرلے کے لیے ؟ نہیں نویس کی سے کھی میں اور کیک ان خوادیت پر پیلا کریں جو دو مرود کی ایسی خوبیاں ہو کیا کہ کہ دو دو کردی کی ایسی خوبیاں ہو کا بیل رشک بن سے ۔

جى چيزول كے حصول كا بين انن شدّت سے تمنی بول الله ، پيدائش حق نہيں ہو۔ يہ لازی نہيں كہ وہ تا م چيزي عرف محيے ہى طين ، کو نکا انتہائ خود خوضانداو رفقسان دہ ہم سی نہيں کہرسکتا ہوں ليکئ ، طرکيوں كريا كي مؤتقين بات ہو بين کوشين صفرور کرسکتا ہوں ليکئ ، جوجاؤں قوشكات بالكل نہيں كرسكتاكر فلان چيزيت فود كہ كيوں روا جيا اليى ہوجى كاچيئ تحق نہيں اور يا ميرى قابليت التى كم بجکہ اس شقت كے ، اليى ہوجى كاچيئ تحق نہيں اور يا ميرى قابليت التى كم بجکہ اس شقت كے ، کافل نہيں - وكسابات ليمين ہو آس مودیت جدائي فائل بيون المان الله ہوئے الله الله ہوئے ال ربوں، اپندا ب کو تبدیل نبیس کوسکتا - بال برکو منگتاب مل جو کچ میرسے پاس ہوگا ی پر قائع دمیول اوراق سے زیادہ سے زیادہ فائدہ انتخاری براندیت اس باصلے دائر دن خواہشوں کی تکنیل صوت خیالی دنیا ہیں ہی کرتا ہوں اور وقت ضائع کوں " کی ا

انبون خواب فون کی تخیل صون خیالی دئیا بین ہی گرتاب وں اور وقت ضائع کون اسمین فوت وانتقام، رشک وصد،
مین فوق منفی جذرات بیس ، ان کی تبریس نفرت وانتقام، رشک وصد،
دن دیخ کے منفی جذرات بیس ، ان کی تبریس کمیا مقصد سنبال ہو ؟ بیب انحیس
خصان بہنچانا چا بہتا ہوں اور تشکیس محسوس کریں ؟ پھرتشکیس تو تب محسوس کرت ، پھرتسکیس تو تب محسوس کرت ، پھر کے اسمین اپنی کی و وائی محست کو نقصان پہنچال ہے ہیں ، جن روس ابنی ترقی ، لینے کیریئر کا احساس نہیں ، قدین خیالات ساس نہیں ، قدین خیالات ساس نہیں ، ورند انتہای معضر .

مگاہول میں بلندگریسکہ ہیں۔ اس طوح میں جزک پیرساندگی ہوا والیسی کا ہول میں بادر کا ہوا والیسی کا ہوا ہوں کہ کا کمتری کا باعث ثابت ہوت ہو ، اس کومرت اسی ماحل اوراینی لیچے تعلقات ہیں کوشِش ، اور بہیم کوشِش سے میں حال کرسکتا ہوں :

سیست این است انداز مین فکر پرهم که اود آست آجست هجرید پرهنیقت عیال بوتی کی که الیوخوالول کی کوی بنیاد نهیں بوتی، شاہان میں تسلسل بوتا ہی، سوائے ہے مودمغز داری کے دتو کچری کل بوتا ہی، شعمل زندگی میں وہ مقاصد حصل بوتے ہیں اور زنم نا میں پوری بوتی ہیں جوخوالول میں برآسانی پائیکیل تک پہنچ جایا کہتے ہیں۔

گہری سوچ بچارکے علاوہ لینفاوقا تِکا رَمِیْن ظیم ، با قاعدگی الدہلیک پیداکرکے ان پر تبدیری قائم سِنے کی کوشیش کا آغاز کیا۔ اوقات کا رمیں کھیلوں اور ورَرُوں کومی خاصی اہمیت دی گئی کوجہا نی محنت بحال کرسانا ور واغی لمشوفہ کے لیے اس سے بہتر اور کوگ ووانہیں۔ پاکیزو خیالات کے لیے خلاکی طرف رجیع کیا جس سے جنسی حِذِ بات احترال پراکر حبنی نا آسود کی گار خیال ختم کرسانے میں کامیاب ہوئے۔

ابین روش زندگی میں ایسی تبدلیاں کیا سے منصرف ذہنی کالیف اوراحساس کمتری وعیرہ وگور مہولے گی ، بلکر زندگی کے متعلق جو نظریہ قاتم ہم اس میں کھوکھلاپن اورمنٹی انداز نہیں بلکھیتندا درمطوس پن تھا۔

ونت گزرلے کے ساتھ میراخلل اعصاب دولے بنا نحیالات اور روش زندگی کے تبدیل کولئے وگرم و چکا تھا۔

المنافعة الم



اس تافله کا گرخ سنده کی میدانی عالت کی طون تنا ان کی موننگ پیر، شخه کلی النگی ، پوسیده شلوای پہنے ، مربی خصری محول فر پیاں منزسے ، انگی آگے دم برول کی طاح پل بسید کے انعول نے اپنے سیر خوار بچی اکوجا دریں پیسٹ کرایک مشک کی طوح اپن پیٹر پر لاد در کھا تھا ۔ پیش تعدمی کرنے والے پوش حسنے اون شکی کھیل پکڑر کئی تی ۔ ایک فرجوان کے ہاتھ میں بول کی ایک موٹی می سونٹی تمقی جس کو دہ گاہے کہے مصست دوجہ پالیوں کے ہائے کیلیے ان می میم کے نازک حسول در مراز اجاتا تھا۔

ال کی چوٹی چوٹی کھلوار آنگھیں نیچ چیسلے ہوئے بسیط ومولیزی پرا پر آئی تیں ۔ جوان کی مزل متی ۔ وہ اپن مزل کی طرف رواں تھے۔ دیسول میں الے ہوئے انتقاب میں برائ چوٹر چوٹر کر پھر مجا کانے کنگذائے ۔" ہی میں ۔ ہی ۔ ہن ۔" خاک فیشن میں مجی ایک الح کا دومان ہو۔

اکفول نے ایک ویان میران جی اپناڈیرہ ڈال دیا۔ ہوٹ ہے نے ایک مقیلے سے سوکمی دون کے کہ کارٹے میں کھنے ہیں مرکز شیاں برکی، مہامہا شورجوا اور کچردہ اوٹرے کے ابوگرد لوہ سکہ شخص ختے فدّھاں کی طرح جمع جمکے دوٹی بیر بھی دیکہ بلخ کا چھات ہوجانسان کو کھینچہا ہی۔

سركى دائيا لكى في عالى تعلى اس ليه ايك ودس

تسليط من وشك مجود تكافي كين وان كوكم شديم وإن ير مكول ويا . خور دوفوش كا انقلال بنياً آماق - يرسنده كا تخذي منا واس كى لذنت من يراً ف يبلى با داكشنا بوي من اس ليه فوا مسرت من ينظيم بغيرت ديكى المجود سي من رسيل المسلم المراكمة "

پرآنی اس وقت نوسال کی کئی ۔اس خواب پڑے معصوم کے معصوم خوابول ہیں اب سندھ کے میدال تھے جہال مشیرین چھے تھے کے مل ۔۔

برومی خاندان کا برچوٹاسا قافل سندھ کے میدانی عالمة الموسی خاندان کا برچوٹاسا قافل سندھ کے میدانی عالمة الموسی خاندان کی متنی اسجائی کمراسی پیناہ گاہ یہ متنا س لیے اصوں نے گماس پھوس سے بنی ہوئی جو نبڑیاں وُال الله پھُوس سے لیے نبید اللہ بھوس سے لیے نبید باللہ بھوس سے لیے نبید بھوس سے لیے نبید باللہ بھوس سے لیے نبید بھوس سے لیے نبید بھوس سے لیے نبید بھوس سے لیے تو اس الموں اللہ بھی کھیا متنا تو الموں اللہ بھی کھیا ہم تنا تو الموں سے بھی درم بھیا ہم تنا تو الموں سے بی میں درم بھیا ہم تنا تو الموں سے بی میں درم بھیا ہم تنا تو الموں سے بی میں درم بھیا ہم تنا تو الموں سے بھی درم بھیا ہم تنا تو الموں سے بیا میں متنا تو الموں سے بھی درم بھیا ہم تنا تو الموں سے بھی درم بھی الموں سے بھی درم بھی تو اس بھی سے بھی درم بھی درم بھی سے بھی درم بھی سے بھی درم بھی سے بھی درم بھی ہے بھی سے بھی درم بھی سے بھی درم بھی سے بھی درم بھی ہے بھی ہے بھی سے بھی درم بھی سے بھی درم بھی ہے بھی ہے

جازے جول قرل کے گزرگئے ۔ اب المغیس پیرنگی کی بہ دالس جانا تھا جب پران ہے والس کا ذکر سنا ترج دک پڑی جیسے سے ایک میں خواب دیکھتے ہوئے جنگا دیا ہو۔ وہ قومنی خواجی کہ اب میدال کشتہ ہیں۔ اسیداس کے سندر سینے حقیقتوں میں ڈھل جا؟ مجان خواب لک بھی جو اس کے خواب رہت کے محل کی طرح کر گئے ۔ وہ کیا جائے ۔ اس کے خواب رہت کے محل کی طرح کر گئے ۔

اخیں اب واہرہ انامقا خالی انقاق پہاڑ لیا یہ ہوا گھار میکی تیں۔جوال کی تبواسط کی جماع کا کھیں۔ دیکا ہے۔

بن بری کی فرد می و فلوان سه و کیدا ای فلوان که بیش آست و لیاس و کیدا ای فلوان که بیش آست و لیاس و کیدا این می ۱ کابی تق - برای کی ان سے کشنزی سانس لی اوران کیرون کو دیکھنے تھی جو اس نے اسی وقع و صورت می مقاوراس وقت الگن پر پشد سو کہ اس سے -مشام کی بران کاباب ویب کی بین شرکیا - اس منری بال میرا بی بی

کردگور کوفیع کیا اورایک ڈھنڈوری کی طرح اطلان کیا" مہانتوا کیکھ کا کوشادی کے لیے لڑکی کی مزورت ہو" وہ برآن کا سوداکرنا چاہتا تھا۔

سندم کے بعض کھرانی میں شادی ایک ایک خاصی سونے بازی ہے۔ لاکیوں کا سودا اجناس کی طرح کیاجا تا تخد اناج کی طرح لاکیاں ہی جاتی تیس کیم کمی تواناج کا نیدام فضل چکنے سے پہلے ہی کرمیا جا تا ہو۔ پُرانی ایک ایسا بی داکمتی کی جس میں انجی پوری بالیں مجی ندائی تغییں اور اس کا سوا کیا جا رہا تھا۔

۔ ل<u>آر لزاپنے</u> لڑجان بیلے کی طرف دیجھا۔ اس کی پھٹی ہوگ اُواڑ چہرے پرکس کے بھٹے کی سی واٹھ چینسی مجھوک کی خازی کردہی بھی۔

مبریرآنی به سال کی ہر توکسیا ہوا۔ ؟ چار پائی سال میں جوان ہوہی جائے گئ اس کے باہد نے ایک طرح سے اس کی مبنی کھوک کو ولاسہ دیا۔ للّواوراس کا بدیا بروہی کے ساتھ اس کے بڑاؤ پر آگئے۔ پہسترا نی وداد دول کو دیکھیے ہی خوفزوں سی ہرگئ اس کی نامعلوم جس نے آلے طاف طلات



كوشوس كرليا مخلوه دورى بوئ آئ ادرياسى آئيس پيپ كرميندگئ -تو شريدان كايدندايك بچربكارتساق كي فئ آنكسول بى آنكسول يس بركه ديراي كه بايد كوفرانتورسوام اضلا كي فكري ، اس بيدوه بلند أوازس ايده ال كي تعرفيد كرد بالقالة بيراني برى حسس مندي تعديد سندير ده كان سكي بين الكريس بيران

سرواساط فيل في الماس ال

كۈى دەكىسىغ بىرى كائى اسىلىدائنول ئەڭ دا تىخايا دىلەك جا فەدىل پرلادا مېنچە دان جاقى بوتت بۈئ سىرت بھسوس كريىچى تىقىسىيەل پىرا دەلمەل دوجما دانول كى باتىس كريىچى تىقىد

قا فلى معاند ہوا - الوكاكاؤں دلستة يس پڑتا تھا جب وہ كاؤں سكم ، قريب پہنچ تو بيرآن كى ماں سنے پيران كوسين سے سكاليا - اس كے باپ نے پيرانى كوسين سے سكاليا - اس كے باپ نے پيرانی كولين كے ليے باقد پڑھا ہے .

مع كيا بم اب كورالس جله بي بركن ك معسوميت سي يها -باپ ك جوابار ولاديا - ايك نامعلى طاقت اس كه كه يكو كيل كيشك ك طرح توريس كتي -

لا کے خاندان والے بردہی کے منتظر کتے ، جب قافل اس کے گھر کے قریب بہنیا قو ماں نے پران کو دوبارہ باپ سے لے کیا ہے ماں اپنی اس کے گھر کے ماں اپنی اس نے بران کو دوبارہ باپ سے لے کائے ہے ماں اپنی بیٹی سے میں ہمیٹ کے لیے مجد امور ہے گئی خیریہ توکوئ شی بات دہتی مبیٹی قریدا ہی اس کو ایک دول دول کہنا ہی بڑتا ہو گھر دول میں تونییں ہی تی دول دول کہنا ہی بڑتا ہو گھر دول میں تونییں ہی تونییں ہی تونییں ہی تونییں ہی تونییں ہوتا۔

ماں بیٹی کے گر دخاندان کے تہام افراد جمع کے۔ باپ کے کا بینتے ہوئیے بائت اس کو طرف بڑھے ہوئیے ہائت اسکو گفتہ اسکو گفتہ اسکو گفتہ اسکو گفتہ اسکو گفتہ ہوئے کے بیات کے جمع اللہ ہوئے ہوئے کے بیٹر ایم ایک کے بیٹر المیان سے چرائے ہوئے کا بیٹر کے جمع کے بیٹر المیان سے اس جونک کو چیڑا امیا سے اس جونک کو چیڑا امیا سے اس کی اسکو کی مسئل کی بیٹر کا میں کا میٹر کی بیٹر کا میں کا میٹر کا میں کے بیٹر المیان کی بیٹر کا میں کے بیٹر المیان کے بیٹر کا میں کے بیٹر المیان کے بیٹر المیان کے بیٹر المیان کے بیٹر المیان کے بیٹر کا میٹر کا کو بیٹر المیان کی بیٹر کا میٹر کا میٹر کا میٹر کی کا میٹر کا کی کا میٹر کی کا کا میٹر کی کا کا میٹر کی کا میٹر کی کا میٹر کی کا کا میٹر کی کا میٹر ک



کچو ملکوں میں ہیں ، اکثر بوڈرھے بھی جواں پئیکر ہم ہیں کہ جواں ہوکر بوڑھوں سے بھی ہیں بدتر

جاں بازد جری ہم تھے طاقت کے دھنی ہم تھے کبوان کبھی ہم تھے کیوں آج ہیں یوں استسر

> آجائے وہ عالم پھسر ولیے ہی بنیں ہم پھسر ہوہم میں دہی دم پھسر ہوں ہم میںدی جَوْہر

-----طانت کی جوہا ہت ہے مرمایٹ داحت ہے مرحم شعد توتت ہے میں شکا لاکا اکساخ هذا الله المحافظة المستاجل المواليا -الله الفائد كالمستاجة المساحة المياريق كالمين كردكا كادوال بن كر خدا يرمكها نيول كرميم قول المحامل المين دمين -

اس کیمان ہم داست دوروکر بین کی دہی ۔ اس کے بین س کر گھر اللہ اللہ ہم ہوتا مقا کہ جینے وہ اپنے جگر کی شکو دفن کرکے اربی ہو۔
معیور میں اللہ اللہ میں ہیں ہیں ہیں ہیں ہیں۔ آگ لگ جائے
اس دلیں کو جہاں سنگلاخ چٹائیں ہیں ، کھوک ہی ۔ بے کا دی ہی ۔ پیٹ
کی دوزخ ہی ۔ اے سندھ کے مرم زوشا داب میدانوں ۔! میں نے تعالی گوری ہیں اپنی پیادی کی ڈول دی ہی ۔ جماس کی حفاظت کرنا "

قلظ کے سابق ال اور باپ کے چلجائے کبعد پیرائ نے رود کرسادا کھرسر باتھ الیا- لکو اوراس کے کھرواوں نے پہلے تواسے پیار دمجت سے مجھایا کھرا ٹرکہاں ۔ ؟ وہ چہنے ہی رہی ۔ آخو لکو جہنے الگیا وہ چہا ، خاتو ہوجا ۔ نہیں اہمی تیسے ٹکوئے کرکے زمین پر ڈال دوں گا ۔ وہ اندر سے کلہاڑی بھال لایا ۔ پیرانی زخی کہوتر کی طرح پھڑکے لگی آئکن میں بندھی ہوی کمری نے اس کی فلک شکاف تیجئیں سنیں تو اس



لناپ كان كمشر كرليد - اس ك ايك نكاه غلط انداز پرآن پر دال . ده اس وقت ايك بول ك فكوى سے برى طرح بيتى جارى تق - اس سے يمنظر ديميما درگيراس ليد كھ بركرم دولوليا اور لهذ نعق بين كوچا شن كلى .

پرلکن کامتزگوبال بندانی بنیت کوم دفتر کھے ہمتے ممکن ہوآپ شاید پر مجھیں کاس کوشدہ سے میدان واس راست ہول گے اورخود کو پہاں سے جسانی طور کا اُوکیا نے کوشش ہم ہاس کی وقع ہی ایک اُن قاد ہوگئی ہوگی گر جناب اہلسانہ ہیں ہر پرانی کرج مجی زود ہو۔ اس کے دوجوان بنیٹے ہوہوں کی شعبے ہیں جاری شاوی کولا کھیلے وکھی بردی قلفلے کا مشتفر ہو۔



ایک دلچیپ مسلسل کہانی " بوسے کا جاور" شائع کی جارہی ہو۔اس بیں ایک نٹر پر نوٹ کے بونا بیشنہ بچرایک قاتر کی گرون بیں نالک کر اڑسنے ، برف باری کے طوفان جی پھیننے اور پچرانسان بیٹنے عویدار تعد بریان کیے گئے ہیں - دلیبی بڑھلنے کے لیے کہانی کے ساتھ ساتھ ساتھ تصویر ہیں ہی دی گئی ہیں - ذرا پڑھ کہ تو د کھیو!

کسی زمانے میں ملک سوٹین کے ایک تعسب میں ایک لوکا مخاص کا نام تِلَس مخا س کے ماں باپ کاشتکار منے - اس کے کوئ عبائ بہن نہ منے - اکوتا لڑکا بھول کی وجسے اں باپ کا لاڈلا تھا، گرجیسے جیسے عمر برصتی کئ وہ لاڈ پیار کی وجہ سے تکما بنتا گیا۔ اس کے س کے بچتے بن کو دیکی دیکی کر بای کا طرز آہستہ آہت بدلتا گیا لیکن ماں اس کی حمایت کرتی بِّ كَى اور باپ كے مضتے سے اس كو بجاتى رميّى من - نيتج يه تكلاك وہ باب سے خوت كھا آنا ممّا یکن ماں کے ساتھ اس کی متوخیاں بیعنی گئیں ۔گھرکے پالتوجائور اس کی مشرارتوں کا تختّ شق تقے ۔ گھر کی خولمبورت بلی اس کو اُتا دیکیہ کر إوسر اُدُسوم من جہیاتی میرتی - مرضیال اسکو ركيق بى بعاث كموسى موتيس ـ للجنير قال قال كرتيس - قازييل بيبل تو گردن حبكاكر اس كو كاشخ أيارتان يه اس كى كرون كير كر المعالية اور إدهر أوسر بين مارتا معنا - بار بارك اس تجرب ك بد قاز مجى اس سے كمبراكر وور عباك جايا كرتا - البيّة كالمين،اس ظلم كومبرے برواشت كريتي تين. بلت کا گھر سوٹین کے دوہرے کاشتکاروں کے گھردں کی طرح کڑی کے مولے ارنے اُن گھڑ تختوں کا کیس متنا۔ واوار میں ایک جگہ آ تشعدان متنا جو سروایدں میں اگ سے روشن را کرتا ، یاس بی ایک مجتری سی میز اور کرسی بڑی ہوتی متی - کمید کے ویک الله ين مولة مولة تختول كا ايك مجترا سا صندوق ركما جوا ممّا جو مير اس كى ال ابن مرحد ال کی یادگارچزی ، خود این عمده کیسید ، دومری فیق چزی اورشاید گھر كا جن حبتا سب كي مجنوط ركس متى الد اس ير ايك مواا سا قبل برا دميتا مخاجس كى كني نِسَ كي العَظِيدُ في وي من من على وه كسى كوي صندوق كمولغ ندوي - وف كركمانا کمانا ادر سریا خاند این جو یا توان کے بعد مضرارت کرناہ پر تین کلم ہی بھی سکے گیستدرہ ت البري مي المرك المرك المرك المراجنين الدميقيل كي لبلا سائد والا لها 







کی بیسے ہند مخ اور اسے بین مخا کہ اس کے گھرکے کس نہی کو فی بی بی اخرود وہا کہ اس کے گھرکے کسی نہی کو فی بی بی اخود وہا کہ اس کے قوش حقیدہ ماں باپ گرجا جائے کی تیاری کرنے گئے۔

پا تھ اس کی بر تیز ایوں کے قوف سے یا اس وج سے کہ گھر پر کسی ذکس کا موجود راب نا خوادی کا خوجود راب نا خوادی کا اور کے سامنے کرسی پر میں خوش مخا کرجا ہے جانا نہیں چاہتے تھے۔ میز کے سامنے کرسی پر بیٹ ناید بیٹ ناید میں خوش مخا کہ جلا دو گھنٹے تو بڑے اطعن سے کٹیں کے دیکن شاید بیٹ ناید کی لیے کہا اور کیٹ کر لوکے سے کہا، ایس کے باپ سے لوک کے خیالات پڑھ کے۔ جائے جانے وہ رکا اور کیٹ کر لوکے سے کہا، حتم بیلانے ساتھ گوجا نہیں جا دیے ہو، اس لیے کم از کم موافظ کی کتاب کا پہلا دعظ پڑھ لؤ

بیٹ ایس کے اپ نے دو کے کے خیالات پڑھ لیے۔ جائے جاتے وہ رکا اور بیٹ کر لاکے سے کہا،
ایس کے اپ نے دو کے کے خیالات پڑھ لیے۔ جائے جاتے وہ رکا اور بیٹ کر لاکے سے کہا،
متم ہیائے ساتھ کرجا نہیں جا رہے ہو، اس لیے کم از کم مواعظ کی کتاب کا پہلا دعظ پڑھ لؤ اللہ مسمعے بہ ویا مہاں ہاں، وہ قریس بڑی اُسانی سے پڑھ لوں گا۔ لیکن سے کہا دوباؤ ہوت وہ دل میں سوچ رہا متنا کہ ایک آ دھ صفی پڑھ کی لیں گے ۔ باپ سبخیا اور سخت لیج ہوت وہ دل کی بات معلوم کرلی اور آئے بڑھ کر لاڑے کے پاس ببخیا اور سخت لیج میں کہا، " میکن یاد رکھتو اچی طرح وصیان دے کر پڑھنا دائیں آئے کے بعد میں اس وہنا کے متعلق تم سے سوالات کروں گا اگر تم نے ایک صفی می چیوڑا تو اس میں میں ہوت کے بہت برا ہوگا۔"

ماں کو مجی اس کا اندازہ مخا کہ ان کے پیچے صاحبزادے صاحب خرنہیں کیا کیا کارنامے انجام دیں ، اس لئے مجی تاکید کرتے ہوئے کہا ، الد دیکیوا پہلے وطف کے ساڑھ چودہ صفح ہیں ،اس لیے فوراً پڑھنا نٹروع کر دو ، ورنہ ہمائے اس فی خراً پڑھنا نٹروع کر دو ، ورنہ ہمائے اس فی ختم نہ ہوگا ۔

یہ کبہ سن کر ماں باپ روانہ ہو گئے۔ نیس، کرسی سے اتر کر دروازہ بیں اس کھڑا ہوا اور اکفیں ددر یک جاتا ہوا دیکھتا رہا۔ جب وہ نظروں سے خاتب ہوگئے تر اُسے ایسا معلوم ہوا کہ وہ بری طرح جال بیں نیپس چکا ہی۔ لیکن ساتھ ہی اسے دورراخیال آیا کہ ماں باپ بڑے خوش خوش جا رہے ہول گے کہ اکفوں نے مجھے بڑے مفید کام بیں لگا دیا ہی اور بیں ان کی واپسی تک اس بین طبی مشغول رہوں گا۔

میکن ماں اپ دراصل اپنے بیچے کی نالائتی سے بہت پرلیشان سے۔ اگر اور کے کہ آئندہ زندگی کے متعلق انفیں اطبینان ہوتا تو وائن خوش خوش بڑے خلوص ول کے ساتھ گرما جلتے گر افرکے کی فکر انفیں گرما میں بھی ول کی کیسی نفسیب نہ جھیلے دیتی۔

(40) (1)



عذابيس كردهى بي ميس في كها-

موب یں روی وی سے ہو۔ اس نے آپ کا ماری ہے ہی ۔ آخر میں نے آپ کا کیا گاڑا ہو؟ اس نے ڈھٹائ سے کہا

" بگار فرمیں کسری کیا باقی ہو اِندرات کو نمیند ہون جین جب دیجو تب تم اپنی ہے وقت کی راگنی الا ہے جاتے ہوا دراگر فررا ساتم کوگوں کو مریز جا ایسا جا تو گھرے گھرمیل یاسے دیران کر دیتے ہو" میں نے کہا۔
" جی میں اور میلر یا ! تو یہ کیجے میں توسید صاساد صا کیوں کش ہوں۔ یہ سارا فقد جس کو آپ لوگ میلر یا کہتے ہیں " انافلیس " کی گھروالی کا اٹھا یا ہوا ہو الاں کم خود و بے چارہ اُس کا " آدمی " اس کو بہت من کھروالی ہوکہ کم انسان میں میلر یا نہ جی بیالا کھیل وہ مانتی ہی بنیں۔ یمرے سلمن فیصلے ہوگر اس اور کی کا اس چرز پر جھی گوا ہوگیا " کیونکس نے اس سادگی سے کئی باران کا اس چرز پر جھی گوا ہوگیا " کیونکس نے اس سادگی سے کہا گو یا یہ بغرات خود میریا الا مالی کا اس کو کہیں کے دمدواری بنین ہیں۔
کہا گو یا یہ بغرات خود میریا و اسلامالی کوس قدر نقصان طریا سے ہوتا ہو

تم بني جانة يس في

المیده محصی انسان کی بیاری پروکد بوتا بی برکیا کردن بهای افلیس کی گروانی انتی نهیں برسون بی شام کوری اس کی بات بوئی وه توانسانو سیخار کھائے بیٹی ہیں، کہتی تقییں کہ مُواانسان ان کوا وران کی اولاہ کو جینے نہیں دیا، کہیں بودول اور گھانس پر دوائیاں تیزک چھڑک کر اُن کے انڈوں کوضائع کر رہا ہی، کہیں بانی کے کنووں میں تین اُل اُل کران کے اور وول کو مار مہا ہی اور سے بوجھوتو وہ مجردان نگا کرسونے کی کی مخالف میں اور ہونا بھی چا ہیں۔ خودان افلیس بھائی تباسے محصی کے کئی ان ان کی گھر کی حورتیں بہت کردر بوگئی ہیں کیول کہ ان کو اچھی خذا نہا دی۔ مقداری بہین ملت بی بھر بھر کہ بھر کرکے اپنی واستان سنا منہ جاریا تھا۔

گری اور پیرکراچی کی گرمی معا ذانشرحب پٹر تی پی تو تی پر پنا ہ ہی منبیں ملتی۔ دن سے زیادہ رات ممکلف اور رات ياده دن كليف ده يجس دن كايه واقعه بي وه بحى ايكاليي للف رائمتى ينكه كعين فيحمين في بلنك مجها ويا دازے، کمر کیاں بلک روشن وان تک کھلے ہوئے ستے، ِ حبس تفاكه دم مكوف والتا تقا - اس پر سنجافی لِ برکنی کے تھکے بارے باندوں نے آخری سلام کیا اورسورسے۔ ین کمین گا ہوں سے نکلے اوریکے بعد دیگرے محدیر أوربوئ میں نے سرسے پیرتک احتجاجاً چادرتان لی مگر ذی چادرے کے اوپر ہی سے میرے کان میں بالشری تے سے ۔ اگرغلطی سے آ دحد اپنے حصر جسم بھی کھل جا گاتو و کے گدھوں کی طرح اُس پر ٹوٹ بڑتے۔ اُدھر گرمی کا یہ کے ادرہ اور مانہیں کرسینے کے چھے بہنا شروع ہوگئے۔ نے ذرا ساجیا درہ کھول کر ہوا دی اور پھرمند بند کرلیا - میں ی تنی که ندکاربن ڈائی اکسائڈ با ہرجا دہی ہوگی ا ورنباہر انیم تازہ مجدکویل رہی ہولیکن اس کے ساتھ یہ امر بی تقینی لرناك منه كملامنين اورآكيجن كي بجائد مجرسانس كي طن میں واخل ہوستے مہیں۔ نیند کا غلبہ اور مجروں کی لی<sup>ری ہ</sup> جانے کس طرح ایک مائی کالال مچرچا در کے اندرگس آیا۔ لعنت تمرِّين بار" ميں نے جنجعلا كركها -

" لعنت مم ير وكيول صاحب كيا بم خداكي فلوكنين

اس سے کس کو انگار ہی۔ لیکن تم نے اس وقت جان

الا ایک مجعرے کہا۔

"كبخت موذى اگرتويمى انافليس ية الزكبل كيلاكريس تيرايين الترايين الترايين الترايين الترايين الترايين الترايين ا كاويتى التي في من من كركبها -

" نہیں یہ بات نہیں ہولیکن پر بھی میں آپ کولفین ولا تاہوں کہ ان کو وقعی خرائیس ہولی کے جہر کا کا کو وقعی خرائیس کے جہر کا کا کو وقت ہیں کے مندیں آئے اور کس وقت ہی کے معدمیں بنج کرائی شادی بیاہ رجا کر وہیں اس کے مندیس بنج اور کھر وہاں کے مندیس بنج اور کھر وہاں کے مندیس بنج اور کھر میاں کیونکس خدا کے لیے جمود شد ہولائے میں نے کہا ۔

"کہتا ہوں سے کر تجوٹ کی عادت نہیں تھے۔ بلّہ با کے جر آئی جب تک
انسان کے خون میں تہتے ہیں الفینا زعمٰتی جب شادی بیاه ہر بحیرے سے
مینا نصف" ASEXUAL (زندگی گزارتے ہیں اورانا فلیس کی گھروالی
کے معدسے میں بہنچ کروہ ترک سوتیتی کے خوالی بناه ۔ شادیوں پرشادیاں
پی پرنیکے۔ اتنی بڑی نسل تیا رکر لیتے ہیں کیس کے خوالی سے جب بی تواس
کے ڈونک کے ساتھ پھر انسان کے خوال بی شامل ہوتے ہیں۔ انا فلیس کی
گھروالی کے معدسے میں بی توان کی ہرے کی دل کی کلیال کھلتی ہیں اور
بعلی میں این SEXUAL ورپورا کرتے ہیں۔

موتم دل چپ اس مي کيوشک بنين ميں نے بنس کريوکس سے کما۔ است دراسل پر کاراس دفت پر اپیٹ بحرا ہوا ہی۔ دس منٹ پہلے میں نے آپ کے بیرکے انگوشے سے پورا ایک قطود خان چوسا تھا علا ہر

ہوکآپ کے خوان کے دریا میں کیا گی ہوئی لیکن چرفر کا بیٹ بھی اور لیے اب آپ کے کان کے باس بیٹھا آپ سے باتی کر رہا ہوں بھلنے بحرف اڑنے کی کوئ سکت جوش بہیں ہو۔ آپ فراسبنعل کر کروٹ لیجے گا ای اس نے پورے اعتمادے کہا۔ "اچھا بھٹی بہی ہی لیکن ٹرما یہ ہوکر تم ملر یا کی بوری داستان سنادد"! میں نے کہا۔

" وه توس جا نتا بی تفاکر جناب کویمی نیند بنیس آدری بی اس نے بحر پورطز کیا اورسلسل کلا اجاری دکھا، " بات تو محرمه کی و بنیس بی لیکن، انسان ہریات کا بتنگر نبا فربر تلا ہوا ہی اور بیج پوچھیے تومیل یا ولیریا قصر مجھیکو کو با فلیس کی گھروا لی فرج کو تبا ، وہ کہتی ہی کرملی یا کے جا آئیم میری اطلاع کے فرجی کے معلی میں آتے ہیں وہال سے محصل لعابی غدود SALIVARY-GLAND میر اوپ جس کسی انسان کی ہمان بنی ہوں لینی وہ از راہ میز یائی مجھ کو این خون پلانا ہی تو یہ جراس وقت SPOROZITE کی شکل میر این خون بلانا ہی تو یہ جراس وقت SPOROZITE کی شکل میر این خون بل وہ ای براج ہواس وقت SPOROZITE کی شکل میر

" يه SPOROZITE كيابلابوتى بي ييس في يوجيا-

المورس بهاس من المورس المورس

ا آپ مجمق بول گی کوریش کے مرنے تک اسے بہیں ماحب سبسے بہی بات قریری تی کو بہیں ہائے ہوئی کے مرفع والا میں اسے بہی بات ور ہوتی ہوئی ہوئی کے مرفع والا اس اس کا مقابلہ کرتا ہو زوادہ مور تول میں تونون کے مرفع والا اس کے مرفع والا میں سے دہ شکست کھا جاتے ہیں اور اگر فتے حال کرتی ترم بار بایس بات اور بہاؤل آپ کو قدرت نے انسان کے بنا نے میں ارکا ہی فیان کے بنا نے میں ارکا ہی فیان کے بالشرف المحلوفات ہو ہم المحب خوان المحلوفات ہو ہم المحب خوان

بين مليريا سكن الميم بهت مرش كرسة إلى الدر الما الما الما الما المنظافة المستنفظة الميم الميم الميم الميم المي جمع برجا تا ي تواس نريم كا ترسيع ملائل كالإبر المك الميم يا شكر الميم المستنفظة الميم الميم

" بال پرمغ انسانول سے پر برزگر تے اور بوج بھر کوال کے بیان سے ون پوستے !" اس برہم دون بنس بڑے -

• با ل تویں بیکر رہامخاکرانسان کی دوست، کوٹین کا استعمال، یا بدك ين تدر تى طور بر TOXIR مريان كى بديانش كسى وقت بم الميريا كرافيم كونيست والبود كرسكتى يو تبابى كى يفزل جب بمكوا ورآب كومعلوم بوتوميلاجراتيم انستعكرون كرسينجروه سيحتري ودبى جانت بل كسى ذكسى وقت النك مريز اليم يم " بعد اسكتابي ال كى سادى نسل تباه بوعتى بي جهال جدكانى تعدادين الشصف كملعدوب برم رمانم إي آي نقيم رق كرت لين دوسياد بهارس الله ، الله معسول بوق بوق مفك جاتا بح توايك نى شكل اختيار كمايتا بى جركو GAMETOCTTE كمخين يول بم ليمي كاب الأيماس بم ياريوك نرج اليم الك بياكيد ادراده الل CAMETOC YTE جزام كاده درم بوص كع بعداس كونسي طور يرخ لعذالشكل جراثيم بهيداكري في قدرت مال او يدوقهم كربوت بين - ليك النابي HEGACTE كملات بين وزواتم بات بين اودد مرك MIC ROC YTE جيمايه جرائيم كوجم دية بي -انسان كغون بي اليدببت سع AMERICC TIE تيادمكة بس كيول كراسى درج ميس ال كويوا افليس كى كمود الحافظة اونى ي ورنهاس سيهيك وه اگرالكريار كان واست توج الميناليك اس كبدان يورين دسكيل كحدجوا يم است بين كم الملان كل سانكا نسل انسان سکیم میں تبادیمی ہوجائے تمبیمی شکا CAMETOC TIE پختریں ان کربقائے حیات کے ضامی بی رجل ہی کوئی انافلین 🐔

کی گھردا لی دلین کاخون ہیں ہوسینکڑول GAMETOC TTE اس کے بدان میں و بخل ہوجائے ہیں اورصوسے تک بیشکلفٹ چلے آتے ہیں " بدان میں و بخل ہوجائے ہیں اورصوسے تک بیشکلفٹ چلے آتے ہیں " کیونکس اپنی داستان صنائے جا رہا مقا اورسیں اونگور ہی تئی بیبال تک کرمیری آٹکھ لگ گئی۔ چھے اپنے کان کے پاس ججن محسوس ہوئی۔

من ربى تقيل آپ ياسۇكيل" ؛ كيوكس نے اپنا ڈنك ميري جِلد سنے كالتے ہوئے كہا -

میں نے گھراکرا تھیں کھول دیں۔

" نہیں بھائی سوئی کہاں ؟ جاگ رہی ہوں"۔ جس نے کہا " تو پھر ہوں ، ہوں کے جا ہے تاکہ چھے بھی معلوم ہوکہ آپ سن دہی ہیں ، ورزمیں بجشارہوں گاا و داکپ سوتی رہیں گی"۔

ال تومیں یک روانقاکہ یہ GAMETOC YTE جب محیر کے معدر میں دخل ہوجاتے ہیں تواطینان کا سائس لیتے ہیں اور کھ دیر مستاتے کے بعد MALE ، ور FEMALE جراثیم پراکرتے ہیں ، پچرک معدر میں معلم ہوتا ہوکہ ان کوئی زندگی مل گئی . د دنوں جنسیں پیدا ہوتی ہیں ، د دنوں کا ازادا شمیل جول ہوتا ہو ، یہاں تک کہ اس بؤگ کے خور پرلا کھوں ZYGOTE یا "جنے" علتے ہیں .

ہوتے ہیں۔ شاباش ہوانا فلیس کی گھروالی کے دل کو جوسب اینے پیٹ میں رکھتی ہولیکن مذسے اف تک بہیں کرتی۔ " اُف کیوں کرے گی تکلیف تو کہا اس کو احساس تک ہ ہوتاکہ اس پر کیا گزری۔ واو تومیں اس وقت ورتی جب اس "کلیف ہوتی، وہ دکھ سہتی اور کھر خاموش رہتی یہ میں سفے کہا۔ " SPOROZITE جب حسامت میں بڑھنے لگتے ہیں فلار بی کہ OCCYST میصل طاتی ہوں وریہ نیخوسے عراق

ظاہر بی کہ عصوب کھٹ جاتی ہی اور یہ نغصت عصوبہ کھی ہے کھر کے خون میں آزادانہ گھو منے لگتے ہیں۔ یہاں تک کھی م پیم کو انفلیس کی گھروالی کے SALIVARY-GLAND یا تعابی خد تک پہنے جاتے ہیں۔ جب یہ ابنی غذاکی تلاش میں کسی شدرست کو کاٹتی ہی تو یہ SPOROZITE پھر انسان کے خون میں جاتے اب مجلاآ ہے ہی بتا ہیں کہ اس ساری کا دروائی میں بے جاری نافلہ کی گھروالی کا کیا تصور ہیں۔

" سے فرماتے ہیں بھائی کیولکس! آپ، آپ کی بھابھی با بے تصور ہیں بس ئے مستجملا کر کروٹ لینا بچاہی اور بھے کیولکس اڑ کر دیوار برجا بیٹھے .

داستان ختم ہوئ ، میں نے آنکھیں ملیں ، سیبیدہ سونوا ہور ما تھا ، رات کا حبس صبح کی خنلی میں بدل گیا تھا ۔ موذن مرحبا ہر وقت بولا تری آواز میجے اور مدینے





اله ما المحال ا

برخوانین ، نیویارک (امری) ، پس اقدام تقده کاصدر دفترد کیفنک آن دالوں کی تعداد اوسطا روزاد سا تیفتین بزارسے زیادہ ہوتی ہو۔ اور کی ہیں ۔ بیخ آئین تمام سرکرنے والوں اور مہاؤں کی خاطر خواہ ملالات ام دی ہیں ۔ ان کے لیخصوی اداروں کی اطلاعات ہم بینجاتی ہیں ۔ تمام عادوں نیس ، ان کے لیخصوی اداروں کی اطلاعات ہم بینجاتی ہیں ۔ تمام عادوں سے کراتی ہیں داس کے باوجود بیجاؤپ نظر، باسنیقد ، دم برخواتین صوت سال کے لیے طاق رکتی جاتی ہیں۔ یوں قو بیزیادہ تراثریزی زبان فرفر اوری ب گرائی میں چدوالی عورتیں میں ہیں جو اختلف زبانیں تک بدا کے تاہی مطور کرین اورائیس ایک خداتی مطابع کی تعلیم یافت ہوتی بین اورائیس این خدیثا بامرے کے لیم کی از کا میں میں میں این خدیثا

فلموں کے ذریعہ اورمختلف کیفلٹ دیخرہ پڑھ کرچ کس کرتی ہیں ۔ ہفتے میں صرف پانچ دوزائف ہیں کام کرنا پٹرتا ہی۔ ہفتہ اوراتواریمی اِن ونؤں میں شامل ہو کیے ڈکہ الن ہی دو دنؤں میں کسلنے والوں کا ڈیا رہ ہجوم ہوتا ہو۔

۱۰ فٹ لمریا کیرا : پچیل دنوں کم منوسے خرائی مخی کر وال کے مسببتالی ایک ایس الی ایک ایس میں بڑے نور کا در دم ورائی اسے مدت سے تبین بڑے نور کا در دم ورائی اسے مدت سے تبین کرنے کا در میں ایک کا در میں ایک کیرا میں کا دام چند کا ایک کیرا کا در میں کا دام چند کا ایک والل میں ایک کیرا کی ایک میں کا دام چند کا ایک والل

تقصان يس نفع: برطانيه كانه ترين اطلاحات معموم بواكروان

المسلم المرافع المرافع المسلم المرفع المرافع المرافع المرافع المرافع المرفع ال

پائیسٹو میں شاوی پر وسیاسے قصعتی ، افغانستان سے فرآئ ہو کہ علاق تنگر فارکے ایک معلے میں کوئ ورت رسی می جس کا نام اور جہال تنا پھیلے ویوں یہ میں و سال کی تو میں و نیاسے رضعت ہوگئی ۔ ایمی ایک سال پھیلے میں میں میں میں میں میں اس نے دیک ۱۸ مسال کے جوان العرور لما پھیلے یہ آمیر میں شاوی کی تی میر حذید کوئسن کی تو دو کھا ہے ۔ اسال زائد کئ، پھیلے یہ آمیر میر وید کئی کہ دیک ہی سال میں تو بادری ہوجائے گی۔

فرجها کی بهای شادی ایک ایرانی نسل کے فرجوان کے سافقہ اسال کی جری ہوئ می شادی ایک ایرانی نسل کے فرجوان کے سافقہ اسال کی جری ہوئ می شرک میں شوہروں کے سافقہ زندگی گزار می فلے فضل سے مدہ ملے فرائی اس بیدا کر لیے ۔ اور یہ چد برام کر ہے۔ اور یہ چد برام کر دہ سارے کئیے ملکروہ شور می یا گرتام محلے والے پر دشیان ہوگئے ۔ رویل والوں بس شوہ کے سالت بہت ہری بتای جاتی ہی ۔ بیجارہ اپن کم عری برم پُوٹ بیوٹ کر دد کے سالت بہت ہری بتای جاتی ہی ۔ بیجارہ اپن کم عری برم پُوٹ بیوٹ کر دد

کیگرد در کینشین چگرنگانے کا میروست پینیلم درمانی کا پیچیست سیرا بلندی تک کیاجا چکانی مگرسلس بکوشیشون کا نیج کافی ایتیدا فوا بوگا ا و فیکل واژن سیاری و نیا کمانی مام بوکریس کا

الله ياول كى دوار ، كيلدون لندن كى دورة مادى دائل يا مغركه وكالروقاتمكيا سنكيا بوكرو والكيال فينااسكات الدليزا بر رقس كرية بن كان شرت وكون بن المفول ف الفي إ دُل بل كر « مير علكيا بوسغيش ساتمت بندره تحفيظ صرف بيئة ، يسمع " سا وقد ايثرايس سے شرق ہوکا بکیڈل رخم ہوا دواؤں اواکیاں النے یا وف سفر کرتے و ایک دومرم کے گلے میں باہیں ڈالے ہوئے تعیں - ان کی دیکھی تعال کے لیے ا ساقة ساقة أيك موثرمي مي دايئ كيد دورهي كرموثر كاييرول ختم موك ان دونوں کاسفر برابرجا ری رہا اور تیجہ بیہ مواکد دونوں لوکسیاں ایک د ى چەشيار كىنچى كچنچاتى مزل تقىمۇدىرجائېنچىس - ان نوكبورى كى يەكى نى سىمىعلىم بىرى تىرى كردنىيا توايى مصصىلى بى پادى جى رسى بول تاج محل كادرخت : معارت كفكرًا ثار قديميا خاج مل كـ با ايك بيُلف ورخت كالحوج لكايابي كهاجانا بوكريد وزخت تاج محل سے وكنى تم نے تاج محل کے اُس یاس ایک قسیع بہشت باغ سِنااً مباداجهان بمكدسابئ ذاتى جا ئداد وسه كرمبت سى زمين لے لى كاتى - يرجي وا مجلوب لداباغ اممي يورا بني يمين بايا تقاكر شاوجهان كااشقال بوكساء عدى من أكرزون ابن اجا (كربرى كماس كم تخت بنا بسيد بن بس · ایک درخت بلغ کی چهار دلواری کے پاس ره گیا تقاجس کی عمر علم کرلئے درخت كاوم فده موثا تناكات كاف كركيبيا وى طور ترتجزيه وتحربه كيطور بريكم أ رُسن والى بس، دُرار ريخ " ي نران مين ماسكو شبر كاندرايك بس تیار کی گئی ہوسبکو بیر بس کہ سکتے ہیں۔ اس کے اندراکھ آ دی ہے سے بیٹ سکتے ہیں۔ یہ بس طبیانے کی طبح اوکر زمین پریس کی طبح جلاکرے بڑی خوبی یہ کیمسا فروں کوشوروش کے باعث چیج می باتیں کرنے ک نبين أسك بلاوه أستكفتكوكسكيسك اسبس كمعلاده س كم بيضي كالخباتش كففوالى بس مى حلدتيار معيف والى يوبس كى دفتار فی گفت موادراس کا وزن صرف م ٹن ہو۔ کہاجاتا ہوکراس المرح کی لبدوں کے ہ عصام لميآدول كى عزورت كم محموس كى جاكتى بو





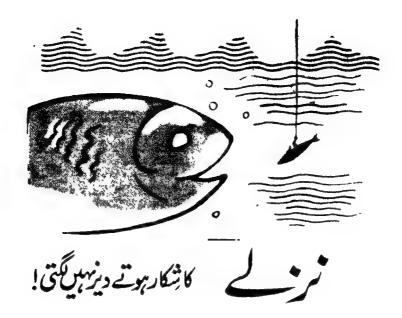
### آنکھوں کا آرا۔ مستقبل کا سہارا

بخ والدین کی تعمون کا ارا اورستقبل کام ادای کیونک آگر جل کریسی قوم کے
دست وباڑو بنیں گے۔ ان کی صحت و توانا نی اور صحیح تربیت پر کمک کی بہتری کا انحصار ہے۔
لیار داور کیا عورتیں اب توسب کومل کراپنے کمک کوعوج پر پہنچانا ہے۔ اس
مقصد کے پیش نظر معالموں اور دواسا زا داروں پر بھی فرض عائد ہوتا ہے کہ دو قوم کے
برفرد کوامرا من سے نجات ولا نے میں بوری پوری کومشسش کریں۔
المدرد اس فریفے کوادا کرنے میں مقد ور مجرکوشاں ہے۔ اس کے
ابرین جو قدیم تجربات اور جدید تحقیقات سے بہرہ ور ہیں ادن رات اسی وصن میں
المرین عورت کے رابت اور جدید تحقیقات سے بہرہ ور ہیں ادن رات اسی وصن میں
لیے رہتے ہیں کہ زیادہ سے ذیا دہ اور نری نی دوائیں کم سے کم قبیت پر مبتا

مدرددوافان نايات ونوباانسانى فدمت كافوف كدكاع الربتر عبترابي سبولتين ميست واستعيىء

\_ یونان طب کے علم بردار اور دواساز





آپ نزلہ، رکام اور کھانسی سے کتنا ہی بجیں یہ اکثر سیٹھے بٹھائے ہوجاتے ہیں ۔ خصوصًا موسم کی تبدیلی کے وقت تو گویا ان پرسے ہر دوک ٹوک آٹھ جاتی ہے ۔ ہروقت جو کئے دہئے اور ان کی روک تھام سکال بن سے کیجے ۔



سيحالين

کمانسی نزله اور زکام کخصوصی دُوَا

بمتدرد

#### فيرست أدويته

## שאנונ

أر عدات ناطم صاحب عمدود صحب

میں بے ہمدود صحب پڑھا ۔ اب اس میں نئی نئی داچسپوں کا اسامہ ﷺ اور میں اسے پادادی سے بڑھا حاجا ہوں اس اٹے آپ نواہ کوم اپنی تئی وعایتی گیگی کر دیجئر ۔

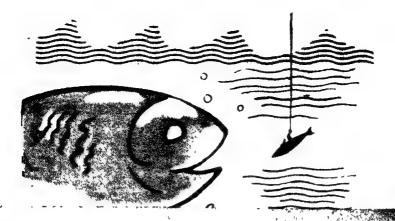
(۱) میں چھ روپے کا ستی آرڈر کر رہا ھوں ۔ (۲) میں چھ روپے چھ آنے کا وی بن بنا

(نوطه ؛ وعامتي اسكيم سے فائدہ اٹھائے كے لئے دونوں لمبروں سيں سے جو ہستد ہے ا الثنان لکا کر یہ کارڈ جلد سے جلد ارسال قرما دیجئے ۔ بہتر ہے آب انہیں ا

لا بور: ۱۳۲-انارکلی شییفن: ۱۳۹

فيلى فون : ١٠٥ ٥

عِالْگام: استنیش روز



Postage

paid by

add area

SUSIMBUS REPLY CARD

KABACHI G.P.O.

بخدست سناب ایڈیٹر صاحب ''عمدرد صحب'' صندود دواشانہ (وآپ) عبدرد ڈاکھانہ ۔ کراچی

Hamdar

DAWAKHANA

CARACHI (PAKISTAN)



کمانسی نزلداور زکام گخصوصی دَوَا ممت درد

### فېرست ا دوېته

## שעונ

بمدرد دواخانه ردنت، پاکستان

بهيدانِش

مدرد منزل مدرد داک خانه - ناظم آباد کراچی

شلى فون : هم م و> - ١ - ٢٩٣٦ -- ١ - ٣٣٩

#### ســـــاخيس

دهاکه : پاکتان ايوے يو شيل فون : ۲۳ < ۹

لابور : ۱۳۲-انارکلی شیافون : ۲۸۱۹

چانگام: الشيش روز شيل فون : ١٠٠ ٥

۰ تارکاپته ----- بمدرد

2/10.

## مكرر \_\_\_\_ايك قوى إداره

برصغرباک وہندیں طب مشرق کی خدمات کے اعراف کے لیے اگراس کی تایخ پر ایک طائران کا ہی ڈائی جائے تواس کے لیے بڑا لا صغے درکار ہیں ۔ یہ ایک نو دریافت اور نوعرسَائِس نہیں ہو بلکہ اس کی کہائی صدیوں پرائی ہو۔ طب مشرق نے مسلمانوں اور عوبوں کے فدیع سے سرزمین ہندی قدم مک تواس کو بہاں کی آب وہوا کچواہی داس آئی کہ بہیں کی ہوکرد گئی 'یا یوں کہنا چاہیے کہ اس بوصغر کے باشندوں کے مزاج کے اور طب بعت کے یہ طب اِنی موافق ہوگئی کہ اس ملک کی معالمجاتی خدمات کا جزولائیفک بن گئی ۔ طب مشرق نے مقامی طبوں کے مفید کے اور طب مقربی کوری کہ دول کے مفامی طبوں کے جوہروں کو نجو ٹرکرایک جامع و کس طب ہوگئی اور اس مقام ارفع پر بہنچ گئی کہ دنیا کی کہی بھی دوسری طب کے مقابلے میں آسانی یہ بہت سی طبوں کے جوہروں کو نجو ٹرکرایک جامع و کس طب ہوگئی اور اس مقام ارفع پر بہنچ گئی کہ دنیا کی کہی بھی دوسری طب کے مقابلے میں آسانی یہ بہت سی طبوں کے جوہروں کو نجو ٹرکرایک جامع و کس طب ہوگئی اور اس مقام ارفع پر بہنچ گئی کہ دنیا کی کہی بھی دوسری طب کے مقابلے میں آسانی کی بر بہت کی اس مورف ہوگئی۔ صرف ایک خواص احتمام کے کرائے کہی کوریں اور طب بہت مشرقی کو از کا درفتہ اور فرسودہ بنا کر جوام کو متنفر کہا کی کسی تاگا کا کہی مورف ہوگئی۔ صرف ایک قبلیں استعاد و ایس تھا جو اپنی ذہنی موجو بہت کی وجہ سے طب بہت مغربی کا ورضو کہ کہی تھولیت اور اور نو کو کہ کے اور تی میں جو بہت ہوں ہوں اور نو کو میں خوام اور نوا اور نہیں کیا جاسکتا ۔ انفرادی خدات اور کوشٹوں کے مطاوہ اجتماعی اور منظم کوشی سے مورٹ کی کے اور تعدید کے جو بہتی میں اور ان کو کہی فراموش اور نوا خاد ہے۔

\*\*\* مورٹ کا دری میں جو بہت کی ایک زندہ مثال ہیں در دوا خاد ہے۔

آج سے نصف صدی قبل دلی میں ۱-۹۱عیں ہررد کی بنیا دیڑی- اس کے بانی عالی جناب یکم عبدالمجیدصاحب مروم مح ، جمعوں نے درائع اور دسائل کی قلّت کے باوجود خدمت خلق اصفر مت فن کے لیے ہررد کو قائم کیا- ان کے بیشِ نظر صب ویل مقاصد مح :-

ا ، و طب مضرتی کی بینیت سائیس حفاظت اور ترقی -

اصول دَواسَازی کی اصلاح اورفن دَواسَازی کی ترقی ولمبندمعیادی -

ا :- معجمفردات ومركبات كى ارزال فرامى.

مم ١٠ اصول محت اورعلم طب كى تعليم اورنشرواشاعت-

١٥ - عوام كي يرخلوص خدمت

پاکستان میں ان ہی مقاصِد کے لیے ہمددی بنیاد ۸سم ۱۹ عیں سیم کا فظ محرسعیدصاحب دہوی نے ڈائ کراچی میں معولی سازوسا ان معمولی سرایہ اور کرایہ کی عارت میں خدمت خلق وخدمت فن کے اس ادارے کا آغاز ہوا مشکلات کے بچوم نے باربار کام کی رفتار کم کرنا ہے۔ معمولی سمرایہ اور کرایہ کی عارت میں خدمت خلق وخدمت فن کے اس ادارے کا آغاز ہوا مشکلات کے بچوم نے باربار کام کی رفتار کم کمن مقی تیام پاکستان کے فوراً بعد حالت بہایت ہمت شکن اور او بڑی کھن مقی تیام پاکستان کے فوراً بعد حالت نہایت میں میں میں معمول جی کمن میں معالم کو مقالی میں معالم کو کوئی تیاری میں باقاعد کی مفالی سے مائی سے مائی میں معالم کوئی تیاری میں باقاعد کی نفاست ، صفائی سے مرائی بچھان بھٹک ، معیاری دواسازی اصول پرسبتی ، دیا نتداری پاس معالم کواؤں کی تیاری میں باقاعد کی نفاست ، صفائی سے مرائی بچھان بھٹک

2110.

ولِ الله ادراصول دواسازی کی تحقیق و تدقیق ، اجزا کا توازن و تناسب ، پیکنگ کی خوصیورتی اورپائیداری ، غرض ایک طرف به می خوبیوں ، دو مری طرف دیده زیبی کی بنا پر مهدر دکی خدمات اور مصنوعات نے لوگوں کے دلوں میں گھر کرنا شراع کردیا ۔ سٹر بت روح افزاکی لطافت و افادیت کے چرچے عام ہونے لگے۔ فتی آواب ولوازم کے اہتما کے اطباء برادری میں بھی مهدر و قابل اعتاد و احترام بنادیا ۔ دکان نے بڑھ کرایک بڑے کاروبار کی حیثیت اختیاد کرلی ۔ مفروات کے اسٹوری اورمر کہات کی تیا نے فیکٹ ی کے تسامقہ ساتھ تحقیق وریس ہے ۔ لیے ایک اپٹودیٹ لیبورٹری زعمل ) بھی قائم ہوگئ ہو مجابس تجربات کے فاض لیا کی نگرانی میں فن کے تفاضوں کو بورا کرتی ہو۔ ساتونی فلک ایٹودیٹ لیبورٹری زعمل ) بھی قائم ہوگئ ہو مجابس تجربات کے فاض لیا کی نگرانی میں فن کے تفاضوں کو بورا کرتی ہو۔ ساتونی فلک اللہ و اور جدید مرکزی کی مدوسے تیار کے جانے سے ایک طور کی کا میاب مقابلہ ہوگیا ۔ اب وہ مرز کی کا فادیت میں گوناگوں اضافہ ہوا آئودی تعلیم و ترتی کی داہ میں تمام و کمال وقف کیا جاسکے ۔ چناں چیدواتی بلک ایکوئی کی کئی جب یہ نفع بخش کا دوبا و وامی فلاح اور قومی تعلیم و ترتی کی داہ میں تمام و کمال وقف کیا جاسکے ۔ چناں چیدواتی بلک ایکوئی ۔ اور کی جو بجرور و لاچار ہو کرغیر ملکی ہو بین کی جنان کے محدودت میں تبدیل کردی کے دیے ایک کی کے اور اپنے قدیم و موانی مزاج طرفی جائی ہو کے بور کی طرف مصنوعات ہدر دکے دریع سے بلٹے اور لینے قدیم و موانی مزاج طرفی جلاح سے استفادہ کرنے لگے کھے وہ طرب میں دعات ہدر دے دریع سے بلٹے اور لینے قدیم و موانی مزاج طرفی جلاح سے استفادہ کرنے لگے ۔

میح تیزیس و تجین ارزال علاج اورمعیاری و واسازی کے علاوہ ہمررد نے عام لوگوں میں صحت کے اصولول کا شعور پریا کرنے کے لیے
رواشاعت کے تام ذرائع کو استعال کیا۔اس کامشہور ماہ نامہ ہمردوصحت "۲۸ سال سے پابندی کے ساتھ شائع ہور ہا ہما وراپنے فید ہجب مضایین کے باعث شوق و ذوق سے پڑھا جا تا ہو۔ اطبائے لیے ایک ماہ نامہ سال سے پابندی کے ساتھ شائع ہور ہا ہما ور لیے فید ہی مضایین کے باعث شوق و ذوق سے پڑھا جا تا ہو۔ اطبائے لیے ایک ماہ نامہ سال سے پابندی کے باعث شوق و ذوق سے پڑھا جا تا ہو۔ اطبائے لیے ایک اوراعلا تعلیم یافتہ طبقے ہیں مقبول بنانے کے لیے انگریزی زبان میں متبردو میں کا تعارف و تقابل بیش کیا جا تا ہو۔ طب میری کے بیام نامہ ہو ایک معبول ترین رسالہ ہو۔ متبردو میں ہو پاکستانی بچوں کا مفبول ترین رسالہ ہو۔ بن ورلیسرے کے لیے متولی ادارہ عالی جناب عکم مافظ محرسعید صاحب نے لیخ ذواتی صرف سے ایک معباری لائبری قائم کی ہوجس میں موفن کی تقریباً اس محسل میں۔ طب جدیدری تائہ ترین و دن کی تقریباً آٹھ ہزار منتخب کتا ہیں جا می مخطوط سے ایک معقول تعداد موجود ہو۔ طب جدیدری تائہ ترین استمام کے ساتھ حاصل کی جاتی ہیں جامی مخطوط سات کا بھی کانی ذخیرہ ہو۔

اس وقت ہمدر دُطبِ مشرق کا سب سے بڑا ا دارہ ہے۔ پاکستان میں اس کا مرکزی دفتر اورلیبورٹری عودس البسکلاد کراچی میں لاہور، وُحاکد اور چٹاگا نگ میں شاخیں باقاعدہ کام کررہ ہیں۔ کراچی کے مرکز میں تین مختلف مقامات پرمطب کھلے ہوئے ہیں، جہاں م دخواص کو بغیرفییں ہے ہوئے جس شاخیں باقاعدہ کام کررہ ہیں۔ کراچی کے مرکز میں مجبی اسی طبح مطب قائم ہیں۔ مُملک کے تقریبا ہرشہر ایجنسیاں، اسٹاکسٹ، ڈیلیز، یا ڈسٹری ہوٹرز مصنوعات ہمدرد عوام تک پہنچائے کا ذریعہ ہیں۔ ہمتر دکراچی میں رُوح افزا پلانٹ کے دہ بہت سی جدیرشینیں اور آلات نصب ہیں، جو دواسکازی کے مختلف مراحل میں استعمال کیے جانے ہیں۔ کراچی کے مرکز میں مختلف بہجات کی تعدادہ میں اضافہ ہور کا ہو بہوئے ناس چہاں چہاں جہاں ہو اب ہو بھوئی تعدادہ ہی کے اندرون ملک کے علاوہ ہروئی ملک مجمع ہمدرد کی ادویہ کی مقبولیت میں اضافہ ہور کا ہو بچناں چہا سہ خوعات ہمدرد کا فی تعداد میں ایکیپورٹ میں کی جارہی ہیں۔

کراچ کے مرکزیں ہدردکے کارکنان کی تعلاد ۔ ہ ہو۔شاخ لاہوراورڈھاکسی ہے کارکنان کام کرتے ہیں۔ مجموعی طور پر کارکنان کی اہم تقریبًا ... مدرد رکھی تر ہزار) رئید الا شہو۔

طک کی ایک اہم صرورت ایک اعلی اور اپٹوڈیٹ طبی درس گاہ کا تیام تھا۔ تیام پاکستان کے بعدسے کراچی میں ایسی درس گاہ کی شقت کی کی محموس کی جا رہی تھی۔ اس دمدداری کوموسوس کیا اورم اراکسٹ عالی محموس کی جا رہی تھی۔ اس دمدداری کوموسوس کیا اورم اراکسٹ ع

وعَام فیض یاب ہور ہا ہوہ۔ حالات کی نامساعدت اورمشکلات کے باوجدمتوتی ہمدرد جناب محرّم عیم محرسید صاحب دہلوی نے جامعہ طبتیہ شرتیہ قائم کرکے وقت کا ایک اہم تقاضا اور ہمدردِ شرسٹ کا ایک مقصد بیوا کیا ہم ہمدرداس کا بے پرہزاروں لیا یا مذصّرِف کردیا ہم ۔ سے ر

کا ایک اہم تھا صااور ہمرر دہرست 1 ایک معصد پور سیا رہ بعدرہ کا ہی پر ارسی ہیں ہوں ہے۔ اسل ہور کہ ہوں ہوں ہوں ہو ہرر دووا خانہ سرہ ع تک جناب بھی محرسعہ صاحب کی واتی ملکیت تھا اور اس کی تمام آئدنی کے وہ تہنا مالک بھے، لیکن سرہ عسے بھی صاحب نے ہمررد کو اپنی ذاتی ملکیت سے کال کرایک تو می وقف بنادیا اور بھی صاحب اب صرف اس کے مگراں اور مہنا ہیں ۔ ترق طب اور خدمت خلق وفن میں دل وجان سے پہلے سے زیادہ مصروف ہیں بہررد قوم کی تعلیم وجوعت کے لیے وقف ہوا ورحکیم صاحب ہمدر د کے لیے ۔ اصل میں ہمدرد کے قیام کے اقل دن ہی سے بھیم صاحب کا منشایہ تھا کہ ہمدر دکو ایک نجی کا روباری تنظیم کے بجائے ایک قوئی نوامی ادارہ بنائیں اور پھر اس کے لیے اس طبح کام کرئی جس طبح قومی تظیموں کے لیے سب ہی مخلص اور درمند رہنا کیا کرتے ہیں ۔ بہی وجہ کہ ہمدرد کے ذریعے تعلیم درجوعت کی جو تحریک متروع کی گئی ہو، حکم حاجی حافظ محد سعید صاحب دہوی اس کا مجز والا بنفک ہیں ۔

ناظم اعلى بمدرد

# دواخانه كى ترتيب اورآرائيش

انسان نظرتا آرائش اور صاف سخوے ماحل کو دیکیہ کر خوش ہوتا اور گندے ماحول سے نغرت کرتا ہی۔ مریض ہونے کی حالت ہیں اس کا یہ احتا زیادہ براسہ جاتا ہی۔ جب وہ دواخانہ کے دیدہ زیب منظر کو دیکیمتا اور اس میں دواؤں کے سجائے اور ان کو صاف شخوا رکھنے کے اہتام کا محائز کرتا ہی، تو اس پر اس کا نفسیاتی اثر بہت اچھا ہوتا ہی۔ اس کے علاوہ کراستہ و پیراستہ دواخانہ کی طرف مربین زیادہ رجوع کرتے ہیں، جس سے دواخانہ کا کاروبار ترتی کرتا اور اس کو بیش از بیش اقتصادی فائدہ پہنچتا ہی۔ دواخانوں کی صفائ مرکتبات کی ترکیب، ان کے رکھ رکھاتہ اور دواخانہ میں کا کروا خام اوزان اور پیمانوں کے متعلق چند ضروری معلومات و جایات ادارہ مطبوعات ہیں جارہی ہیں۔ ادارہ مطبوعات ہیں جارہی ہیں۔ ادارہ مطبوعات ہیں کا جارہی ہیں۔ ادارہ مطبوعات ہیں کی جارہی ہیں۔ ادارہ مطبوعات ہیں کی جارہی ہیں۔

# دواخانهمين دواؤن كاركوركماؤ

دوافاند میں دواؤں کوسلیقدمندی کے سائھ ترتیب دینے اوران کوپاک صاف رکھنے سے دوافاند کی اُرانش میں مدد کملتی ہواور آپ
کو پوقتِ صرورت دواؤں کے لینے میں مہولت دہتی ہو، اس لیے مفرد دور کب دواؤں کے رکھنے میں مندرج ذیل ہوایات پر عمل کیاجائے۔
مرکبات دمرکب دوائیں) مختلف کرد ہوں میں منتقسم ہیں۔ ہرگردہ کی دوائیں ایک دومرے سے الگ، اُن کے نام کے لیبل لگا کر
مرکبات رکمی جائیں، مثلاً خمیرے الگ ہوں اور اطریقلات، مجونیں وغیرہ الگ اوران سب دواؤں کے رکھنے میں ہجی "الف ب، ک

ترتیب قائم رکمی جائے۔
اطریفلات: اطریفلات کا جزوِ اعظم بڑا بہیرہ اورا کہ ہوتے ہیں، اس لیے اطریفلان کو ڈبوں یا دھات کے برتنوں ہیں نہ رکھاجائے۔ ان کے الطریفلات: اطریفلات کا جزوِ اعظم بڑا بہیرہ اورا کہ ہوتے ہیں، اس لئے یہ عرصہ کے خواب نہیں ہوتے، بلکہ پُرائے ہونے پر زیاد
لیے جہنی یا شیشہ کے مرتبان مناسب ہیں۔ اطریفلات عوماً شہد سے بنائے جاتے ہیں، اس لئے یہ عرصہ کنواسا صاف کیا ہوا شہدا گر پر پکا کر ملاسکتے ہو
مفید ہوتے ہیں۔ اگر کچھ دنوں تک رکھے رہتے سے یہ خشک معلوم ہونے لگیں تو ضرورت کے مطابق تعوراً ساصاف کیا ہوا شہدا گر پر پکا کر ملاسکتے ہو
خمیرے: خمیروں کو بھی یا شیشہ کے مرتبان میں رکھاجائے۔ ان میں خمیر ہیدا ہوتا ہو، اس لیے ان کو مرتبان میں خوتک نہم اجائے ، بلکہ کم از کم مرتباں ا

پرهای محدوق وقع بعث ورس و وقع معد مین میر در محدوق بید . مشر بت : شربتوں کوسفید، شفّاف بوتلوں میں بھرکر ر کھاجائے۔ جن شربتوں کے بنانے میں بعاب دار دوائیں شامل کی جاتی ہیں، مثلاً شربت ارزان تربر فریاد رس دغیرہ ان کوزیادہ مقدار میں تیار کرکے ندر کھاجائے۔ معابیت کی وج سے ان شربتوں کے جلد خزاب ہونے کا اندیشہ ہوتا ہی۔

سىكىنجىيى : ئىكىنجىيىن بىمى كى قىمىكى بوتى بى مشلاً سىخبىين سادە، سىخبىين لىمول دغيرە-ان كويمى سىفىدىشغات بىتىلوپ مىس ركھاجائے -

بین بین بین بین می می ایره بر رسی رکه اجائے اور وقتاً ان کودیکت رہیں - اگر کسی عرق میں جالاً پڑجائے تواس کو الگ کر دیاجات عرقیات : عرقیات کو سمی سفید شفاف بر تلوں میں رکھاجائے اور وقتاً ان کودیکت رہیں - اگر کسی عرق میں جالاً پڑجائے تواس کو الگ کر دیاجات دوف : اگر ٹربت ، سمجیں اور موقیات کی و تلوں کو سعید باریک کا خذیں بھیٹ کر رکھاجائے تو زیادہ بہترای ایساکرنے سے وہ گردوخیار

کے بڑنے سے معوط رہیں گی اور وش نما بھی معلوم ہوں گی-

سفو فات: سفوفات کوبمی د بوں میں یا بریاموں میں الف ب کی ترتیب سے رکھاجائے جن سفوفات میں مغزیات اورنشاستہ داراجزا ڈالے طقیہ وہ جلد ہی خراب ہوجاتے ہیں اس بیے ان کو کتوڑی مقدار میں تیار کرائے رکھاجائے۔

اگرسفوفات کے قرص بناکر رکھے جائیں تو دہ سفوفات کے مقابلہ میں زیا دہ مدّت تک صبح حالت میں رہ سکتے ہیں اور عطار کوان کے دیے ج اور ریف کو کھانے میں آسانی ہوتی ہے ۔

کشتہ : کشتوں کوالگ الماری میں محفوظ رکھاجائے۔ اگرکشتوں کے قرصان کی مقدارخوراک کی مناسبت سے بنوالیے جائیں توبہتر ہوئی طرح عطار کو اُں ک دینے میں اور مربین کوان کے ستعمال میں سہولت رہتی ہی۔

گولیال (حبوب) اور قرص: گولیاں عوماً با تقریب بنائی جاتی ہیں ، اس لیے اُس کا یحساں بننا دشواد ہو۔ اس سے بہتریہ ہوکدان کے قرص بنواکر رکھے جا۔ُ اور قرص ہوں پاگریاں اُس کوخر سعودت ہو یا موں میں اور برنیوں میں الگ الگ ترتیب وادلیبل لگاکر رکھا جائے ۔

م چو نات : جن مرکبات کومیون کے نام سے موسوم کیاجا تا ہو، ان کے علاوہ جوارشات، مفرحات، یا قربیات اور دوا دالمسک بمی معجونات ہی میں شالیٰ لیکن ان سب کوالگ الگ گروہوں میں تقیم کرکے رکھاجائے ۔ ان کے رکھنے کے لیے چینی یاشیشہ کے مرتبان ہی مناسب ہیں ۔ ان کے سر پوش اُن کو پورسا پرڈ ھکنے والے ہوں جس معجون میں ترش چیزیں شامل کی جاتی ہیں، اس کوکسی دھات کے ڈئیر وغیرہ میں ہرگزند رکھاجائے ۔ ۔

هرتب ؛ مربة متعدد تسم مے ہوتے ہیں ان کوہم ان کے نامول کی ترتیب سے پینی یاشیشہ کے مرتبا لؤل ہیں رکھیں اوراک کو ایسے سرپوشوں ت

بواُن کو اچھی طرح ڈھکسکیں ۔گردوغبار طاکسی چیزے گرنے کا اندلیشہ ندرہے۔

بوں ور مرہم و سخیرہ : اس متم کی چیزوں کو جو خارجی طور پر مستعل ہیں ، الگ الگ ترتیب وارشیشہ کے مرتبانوں یا شیشیوں ہیں رکھا جائے۔

دواخان میں جو بھی دوار کھی جائے ، خواہ وہ مغرد ہویا مرکب ، تعور کی ہویا زیادہ اس کوجس مرتبان یا

دواخان میں جو بھی دوار کھی جائے ، نواہ وہ مغرد ہویا مرکب ، تعور کی ہویا زیادہ اس کوجس مرتبان یا

بیاں کیا جائے ۔ بعض اوقات بیبل کے نہ لگانے سے ، یا لیبل کے اترجانے سے وقت پر بہت پر ایشانی ہوتی ہی اوراس کے سواکوئ چارہ کا ر

تر قیاس سے دواکومتعین کرنے کا خطرناک کام کیا جائے ، یا اس کو چھینک ویا جائے ۔

وہی کیبل سکائے جائیں، وہ صاف سقرے اور نوش نماہوں۔ اگر دواخان کا کا رہار وسیع ہوتو دواؤں کے نام کے چھوٹے بڑے متوسط ہر بطبع کرا لیے جائیں، جن پر دواخانے نام کے ساتھ ہی دواکا نام ہی ہو، ورند عرف سا دے لیبل چھپوالیے جائیں، یا با زارسے خرید لیے ے بڑے شہوں میں بنا نام کے خش نمالیس ہی فروخت ہوتے ہیں جو پول اکوٹریشی وغیرہ فروخت کرنے والوں کے ہاں دست یاب ہوتے ہیں) کے سے لیبل بناکر دواکا نام خوش خط محکوٹیشی اور بوتل وغیرہ پرجہ پال کرنے جائیں۔

آرکوئ مرتبان، بویام، شیشی دغیروکسی دواسے خالی ہوتواس میں دوبارہ وہی دوار کھی جائے ، لیکن اگرکوئی دوسری دوار کھنے کی ضرورت بیش س کو دُسوئیں اور لیسبل اُتارکر دوسرا لیسبل لگائیں - اس کے بعداس میں دوسری دواڈال کررکھیں -

رسیمانے: مندرج ذیل جدول سے مختلف اوزان کے متعلق وا تفیت حاصل کی جاسکتی ہو۔

	مردّم اوران					تديم طبی اوزان			
ايک پاؤ	=	٧ چمثانک	ایک چاول	=	مزخشخاش	س لم ما شد	=	درسج	رنخ )= جارداندرائي
أدحمير	z	٨ چھٹانگ	ایک رتی	=	٨ جيادل	ہم کے ماشہ	=	مثقال	= ایک رتی
تين بإذ يالون مير	=	۱۲ جشانک				۱۹۷ ماشه			= لم رتى
		١٦ چيشانک	ایک توله	=	۱۲ ماشه	۲۱ ماشه	=	دام کیخته	= ۳ کېرتی
ایک دمٹری	=	۵ کسیر	ایک چیشانک	=	۵ توله	۲ الم تول تغرِیبًا	s	اوقبيه	۽ ہم چياول
ایک من	= /2	ا پر دم <u>ٹری یا ہم ہ</u>	آدھ يا ؤ	=	٢ چمثانك	ل سيرتغريباً	=	ارطل	ء دورتي

تی کو" سرخ" بمی کہتے ہیں اوراس سے عوماً متوسط درج کے ایک واند گھو بچکی کے برابر وزن مراد ہوتا ہو۔ اس سے چاول کا وزان جاس ینی ایک متوسط درج ک دانہ گھونگی کوا کٹ برابرحمتوں برتھتے کیاجائے توایک حصتہ کا وزن ایک چاول سمجھاجائے گا۔

لمامتیں: عام طور پرسنوں میں اوزان کی و مناحت پورے الفاظ سے کی جاتی ہو، مثلاً رتی زمرخ)، مانشد، تولد وغیرہ کے لیے پورالفظ الن من سے مرف لفظ مانشداس طرح لکھا ہے کہ وہ ایک علامت بن کررہ گیا ہی، اس لیے یا در کھنا جا سینے کہ اگر کسی ہندسہ کے ساست یہ برتراس سے مانشر سیمنا چاہیے، مثلاً ۲ مہ یا ۲ رسے ۲ مانشر مراد لیا جائے۔

بعض دومرے اوزان کے لیے بھی بعض لوگ خاص مقررہ علامات تکھ دیتے ہیں۔ اگرید ان علامات سے بہت کم واسطہ پڑتا ہو۔ تاہم غیت سے واتفیت بہتر ہی۔ کسی ذکسی دقت یہ واقفیت کام آسکتی ہی۔ علامتیں مندجہ ذیل ہیں.

دیے مار ، دو چھٹانک کے لیے عار کین چھٹانک کے لیے عار مار کی جار چھٹانک کے لیے ۔ مار ، آٹھ چھٹانک (آدھ سر کے لیے ، مار این باؤ) کے لیے دار ، ایک سر کے لیے دار

```
سكول كاوزن ؛ مرقب سكة بمي وزن كرف ك لياستعمال كيه جات بي-اس ي يادر كهنام الهيك :-
                            ایک رسید چاری کا تقریراً ایک تول کا محتا ہو۔ (۱۸ اگرین)
                            اسْمَنَّى جاندى كى تقريباً جَمْر الشَّه كى بوتى بورى و ١٠ گرين )
                            چرنی چاندی کی تقریباً تین لمتے کی ہوتی ہو۔ (۵۲ گرین)
                            دوتی جاندی کی تقریباً الله ماشه کی مرتی ہوت (۱۲۱ فرین)
                             (کتی گلٹ کی تقریباً 🛪 سو اللہ کی ہوتی ہوت (۲۰ گرین)
                            بسية انبركا (باليمبدكاجاري شده كخفاي تقريباً من اشركابرتا كورد الرين)
لیکن دامنح رہے کر میر بھرسے عومًا پورا ایک تولہ ہی مرا دہوتا ہو ا درا سی طرح المٹنی بھرسے چھر ماشے ،چوتی بھرسے تین ماشے اور در
                                                                                       سع ديرم وانشه وزن سمهاجاتا بو-
                                                                                                ر اکری اوزان:
```

٢٠ گرين = ايكسكردپل | ١١ انس = ايك پينز ٢٠ كرين يام ملويل = ايك درام ١٨ پوند = ايك كوارتر ۸ درام = ایک اوس ۲ کوارٹر = ایک ہٹیدورٹ ۲۰ ہنڈویٹ ء ایک ٹن

طبی اور داکری اوزان کامقابله ،

قو = گرين إ درېم = درام ماشہ = محرام ١٠رتي = اسكرويل ا رطل = برند

د اکثری ا و رد*لیی اوزان کامقابله*:

٧ كُدِين = تَعْرِيبُا إِيكِ رَبِي إِسْ قُرام = تَعْرِيبُو إِلْ إِرْبِدِيمِر ه اگرین = تغریباً لیک اللہ ایک اوٹس = ۲ اللہ تور تغریباً ۱۰۰ گون = انگرزی بید بحر ایک پوند = له سیر (آدمعا سیرتع یا با) ۸۲ يوند = ايك من

د ماخوذ از بمدر دعطا

# خواص الادوتيه

### الف

کر و جراد امرول دوار الشفابون = داولفیا مرنبٹنا ) براب تک دنیا بحر می بری تحقیق برح کی بوادر برخ زابت برح کی بوکستکین اسمر و فرون است برح کی بول کے بیت اوران کے اسمر و برخ میں اس کے باوجود دنیا میں بہترین نباتی چرنبے عقلف دوا ساز ادادوں نے امرول کے مختلف جربز کالے میں اوران کے علی علی علی نام دکھے میں ۔اس کے باوجود دنیا میں کئی میں الاقوامی سپوزیوں فید بات تسلیم کی بوکد امرول کے اجزاءِ عاملة تم می کو کال استعمال کوانا بر عامله داول الکلائش علی اوران کودوا سازی کی پوری جہارت کے سابھ اقراص میں تبدیل کیا۔ بی اَمروفین " بی خون کا دباؤ بر دھ جانا د بائی بلڈ بریش عصبی تناوّد بائی پر نسش اورم (مشیریا) بے خوابی رئیند ندا نا) اورم خوص عربی کے کے سابھ ایک مانی ہوئی دوا ہو۔

تركيب إستعال ؛ نون كا دباؤ بره جانے من ايك كيد من دناشت بعد ، اورايك كيدشام كوبانى ك ساتھ استعال كى جاتى ہو مون اختناق الرحم ميں بى تركيب استعال كا دباؤ بره جائے تو دوكئياں ساتھ استعال كرائى جاسكتى ہيں ، دورہ دك جاتا ہو مرگ كے دور سے دو كئے كے لئے أمرونين "كاايك قوص وات كوسونة دنت استعال كياجا تا ہو كسى وج سے بيندند آتى جو تو عام حالات ميں ايك قوص اور شديد صور توں ميں دو قوص سونے سے بہلا دينے سے اچى نيند آجاتى ہو دوائى كے موسون كورك كي شام ديں ، سكون بيدا ہو جاتا ہے -

ا طراف المسطوح و سرح بطوخ دوس امراض دماغ كے علاج مِن بڑى اہمیت ركھتا ہو تنقید دماغ كے بيے اس كانعل مانا ہوا ہو حَدِمُرُ الله الله على الله الله على الله الله على الله الله على الله على

تركيب استعال عام طور پردات كوسوت وقت واف استفال كام اله الله الله استعال كيام اله و بعضر ب مسلسل استعال سعالول ك مسايى . قائم دمتى به -

ام رہی ہے۔

ا القارش و التول من المن التول من جب ددى ماتيد اورفضلات جمع بموجات من توطع طرح كى كليفين مديد الكريس و الطلف ان ناقص المرافع التول و التول و

یب ستعمال : ۱۰سال سے ۱۵سال تک کی عربی سوسے 4 ملتے تک اور اس سے بڑی عروالے 4 ملتے سے ایک تولہ تک رات کوئیمگرہ سے استعمال کریں۔	تركب
	Ы
ر میل غددی خناز پر معنی کننٹ مالاکے لیے مفیدہ صح کو 4 مائے عرق مرکہ کے ساتھ یا تنہا بغیر کسی چرنے استعمال کرنا چاہیے۔ بادی اور ترشی سے پرمیز	ÞI
ر بفل فولا دی ، خونی و بادی بواسیر کے لیے نافع ہو ترکیب استعمال ، صع یا دات کوسوتے دقت تنہا 4 مشے کی مقدار میں ہتعمال مریں -	اط
الفل كبير: دماغ اورمعدي كوقوت ديتابي نزله كوروكتابي مقدار خوراك ٩ مات بو-	Ы
ر لفیل کشینرزی :- در دسرٔ در دحیثم ادر کان کی بیاریوں کے لیئے جومِعد نے تیخیر کی وجسے ہوںٔ مفید ہم درخ کو قوت دیتا ہم اور معدم بند کرتا ہم - بواسیر کوروکتا ہم -	اط ک
بهدوه او بعد پر ورود ما در استعمال : ایخولدرات کوسوتے دقت عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے سُاتھ استعمال کریں . ترکمیب استعمال : ایخولدرات کوسوتے دقت عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے سُاتھ استعمال کریں .	•
	,1
۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔	<b>5</b>

ا طرف می سود ریندا ورز بجود دری مفید دوا و سیب بلا کریه مرکب تیاد کیا گیاہے۔ اِس کا از براہ راست آنتوں کی حرکت دوا مرکب تیاد کیا گیاہے۔ اِس کا از براہ راست آنتوں کی حرکت دوا مرکب اور آن مرکب فی کال کربیٹ اور آن در درکور فن کرتا ہے۔ انتوں کے خواب مواد کو نکال کربیٹ اور آن در درکور فن کرتا ہے۔ اس کا باقاعدہ استعال آستوں کی گندہ رطوبتوں کو دوران خون میں ملنے نہیں دیتا۔ دماغی بھا رایوں اور فرالے در در مرکودا ترکبیب استعمال : - وات کوسوتے وقت ایک خوراک کھاکرا در برسے دراسا گشکنا پانی پی لیں ۔ مقدار خوراک : مسے ہاسال کے لیے ساتھ مانے سے ایک تولے تک۔

افطاري يثربت ان حفرات كے ليے خاص طور رسادك اگه بو حرمضان المادك من الك جيسندروزے دكھتے ہن -دوز

دادن کی قوت حیات (وای شیلی، میں ایک حد تک کی آجاتی ہواور جسم کے کمیائی توازن میں الی می برتھا عدگی ہوجاتی ہو "افطاری " دراصل چند کھا کہ اور حیات نہیں ہو جاتی ہو تھا ہو گئی ہوجاتی ہو تھا ہوں کی بیاس کے بعد و دیجوں بھرا فطآری پانی میں گوہ ہو اس میں حیا تین ہے "دو ٹامرن سی اور حیاتین د" دو ٹامرن سی اور حیات ہو جاتی ہو اور پیاس میں وہ شدت نہیں دہ کہ گلاس میز سے چوٹ کا نام نہیں لیتا، گوہ کی لینے سے ساری کم ذوری دور ہوجاتی ہو جسم میں تازگ تبدا ہوجاتی ہو اور پیاس میں وہ شدت نہیں دہتی کہ گلاس میز سے چوٹ کا نام نہیں لیتا، جس کا نیتجہ سے ہوتا ہوگا ان کے لیے ہی افطاری جس کا نیتجہ سے ہوتا ہوگا ان کے لیے ہی افطاری میں میں جس میں جس میں جس میں جس کی معالج ہدایت کرنے اور روز وں کے زمانے میں اس کے مطابق جو شین کے ساتھ ہم آپ کو مسیح تیں ۔

ا کسیم سعی کی طور پر مفید ہے جبکہ سین پر بلخم جا ہوا ہوا ہوگی جا کھڑنا نہ ہو بھیپے ڈوں اور ہواکی نالیوں پر بلخی رطوبتیں جبکر سانس مین شوا پر سیم سعی کی طور پر مفید ہے جبکہ سین پر بلخم جا ہوا ہوا ہوا ہو کھڑنا نہ ہو بھیپے ڈوں اور ہواکی نالیوں پر بلخی رطوبتیں جبکر سانس مین شوا پر پر کا بین اور دمہ کی سی کیفیت پیدا ہوجاتی ہو۔ ہیں حالت میں بید دُوا نمایاں طور پرا فاقد کرتی ہو۔ مریض کا سانس صافب ہو جاتا ہو کہ مگٹنا بند ہوجاتی ہو جاتا ہو۔ اس ہوجاتی ہو جاتا ہو۔ اس کھیل کے استعمال کی تعریف کو خاص طور پر استعمال کرتے ہیں۔ دمہ کا دورہ اس دواسے نہیں رکتا۔ ابتہ عام حالات میں استعمال سے دوروں میں کمی ضرور ہو جاتی ہے کہ اندازیا دہ نوا بھی ترکیب استعمال کی دیک نیک کی کھیل کے جائیا زیادہ نوا بھی ترکیب استعمال کی دیک نیک کی کھیل کے دورہ اس دواسے نہوں گے۔ جائیا زیادہ نوا بھی ترکیب استعمال کا ایک نیک کیک میں عام حالات میں جن نہار مندا کی جوتا ہو۔

اکسیسوار وگے نوبی کے بعد بعض خوایتن سواروگ میں مبتلا ہوجاتی میں اور مغیر جھالے پڑ جاتے میں۔ دست آتے میں اور کھانا پنا ہوا موجاتا ہی یہ قرص ایسی محالت میں بہت مفید ثنا بت ہوتے میں - ضح دفئا ایک ایک قرص ہمراہ آب -

ر جغراد اور باکل بن کی اکسیر دوا ، برتم کے حنون کے لیے بہترین دوا ہو۔ اِس کے منظر فوائد کو عام طور رِتسلیم کمیا گیا ہو۔ جنون میں میں میں اس میں اور باکل بن کی اکسیر کوا ، برتم کے حنون کے لیے بہترین دوا ہو۔ اِس کے منظر میں بہت جلد تخفیف ہوجاتی ہو۔ جنون جو اختیاق الرحم (بادگلد) کی وج سے ہواس کے لیے عجیب وغریب چیز ہو۔ اس میں میں استعمال مرض کی ذریعیت کے می خلاسے مختلف ہوگئی مام طور پر زیادہ سے زیادہ چالیس دوز کا استعمال بورے فائر سے لیے کانی ہے۔

ا کر طیال می واسطے اکسیرتے۔ مض کیسائی پرانا ہو' ہی کے استعال سے شفائے کی ہوجاتی ہی۔ تلی کے ورم کو تحلیل کرتی ہوا واس

تركيب استعال ، ١ مافيد دوا باغ تدلياني الكرميع وشام كمانا كمال كا بعداستعال كين-

المسير البع حمل ضبط توليد (برت كنوول ) كالجى ضرورت كيني نظودوا بنائ كنى بو- اكثر عالات مين نفع بهنجاتى بو، بالكل تقين بهي.
المسير من المعالي المعالية المعا

ال حر دائ اور نخاعی اعصاب کونوی کر کے عصب تناسلی کوج تعنیب کی ساخت میں عودت کے ساتھ کھیلتے ہیں ، متاثر کرتا ہو- اس لیے اللہ مر "الاحم" کا اثر مستقل اور کا بدار ہوتا ہو۔ یہ اعصا کے مرزاقل اور مرز ثانی کوطان توربنا تا ہوا وراس کے نتیج میں قوت باہ کو بدار کا ہوگا تھسب تناسلی کے استرخار (ڈھیلے ہیں) اور خزا بول کو بمی گورکرتا ہواس لیے الاحم کے استعمال سے الاحم کے بسترخار کا ہوجا ہے ہیں۔ ہی بنا پر خون صللے مقدار کثیر میں ہوجا ہوتا ہو۔ ترکمیب استعمال ،- ایک قرص الاحم یا ۲ یا بہ جا دل مخروکا دُنان عنری جو ابروالله ماشیوں کے کہ کھلاتے ہیں اور سے کانی مقداد میں دودھ پنا چاہیے۔ دیادہ مناسب یہ کہ الاحم گرمیوں میں استعمال کیا جائے اور مردی میں اس کا پورا اور لیقینی فائدہ الحم ایا جائے۔

انقروبات كرد فالج ولفوه وصرع ونسيان اورتهم امراض لبنى كورنع كرتابو- القروبي من المراض المبنى كورنع كرتابو-

# بنائى كوقت دىتا بورى اورخارش ك كرنا بود ابتدائے زول المار ميں مفيد بود فعول كرنا بود الله ميں مفيد بود فعول كرنا بود كائيں۔ موسلة وقت أنكموں ميں سُلائى كا در بعد مكائيں۔

استعال ، درتین انگاردن پردراسا بخر در چول کراس کادهوان سانس کے ساتھ کھینچیں فرآددرہ رک جائیگا- به تولد ایرب چو کی

ر برشعشای می دراجزانهایت احتباط سے شابل کے گئے ہیں جو قلب و درخ کونفسان بنچائے بغیرداغی و نخاعی اعصاب اور اعصاب مٹرکیہ کے عصبی عقد رگندگی مٹیڈ کاروزی کوس کوکم کرکے احساس در دوا لم کوکم یا باطل کردیتے ہیں۔ اس لحاظ سے برشعشا برقیم کے دردس در دو تی ، دردر تم ، درد مشکم اور درد جگریں فوراً سکون پیدا کرتا ہو۔ اگرچ یہ سکون عارضی ہوتا ہے کیونکہ اس کے استعمال سے اعتصاب دربہ حس نہیں ہوتے تاہم یہ عارضی سکون اکثر دردوں کو فع می کردنیا ہو کہ طبیعت مربع بدن ہوئاتی مہلت میں وہ رفع مرض کردیتی ہو، ورش میں عصاب سے میں سرے میں سبب کونع کرکے اصل مرض کو بھی مون کردیتا ہو۔

یا ،فالح اوررعشمی برشعشامید موادردائی زلد فرکام می اس کے اثرات مسلم اورمشهوری -

ستعل : صبح بادات سوق وقت برشعشاك ايك خوراك بان كساته كعانى جلهيد ازد وزكام من غيرو كاورنبان عنري مى ملاكمي ديتي من -قرائخ اور دومرت دردون من ايك خوراك نيمكم بانى كرسانه كعلانى جلهد-

راك: - اا سال سے هاسال تك كى عردالوں كو دُورتى -اس سے زیاده عردالوں كوتين سے مرتی (ايك اشتر تك)

مرض برص کے بالے میں ہنوزکوئ ایسی دوا تیار نہیں ہوسکی ہوکہ جہر حال میں اور برمرض میں فائدہ رسال ہو۔ ایک ہی دوا ایک بیش کو واقعی اچھاکردتی ہو بیکن دوسرے مریض پر کوئ اثر نہیں دکھاتی۔ تاہم ہمدر دمیں کچڑ بات کے بعد "برتھیٹا "مرتب و کمل کی گئی ہوا ور بیشتر حالات ایک اٹرات رونما ہوتے ہیں۔ برتھینا مجون کی شکل میں ہو۔ نیز برتھینا ضاور قصوں کی تکل ہیں ہی ہو۔ دونوں کا ہتعال ساتھ ساتھ جاری کرنا ہے ہیں۔ استعمال: ایک خوراک مجون شام کو اور ایک خواک رات کو دینی جا ہیں۔ نہاد مغد اس کو استعمال نہیں کرانا چاہیں۔

، ۵ سے ۱۰ سال تک اسے ۱۳ منے بڑی مقدارِ خوداک ۱۹ مانٹے۔ خمداد ترجینا کو پانی یا سرکرمی گیسکر صفید داغوں پرلگا ناچاہیے۔ اگر دانے انجو آئیں توبی اجھی علامت ہے۔ دانوں میں پانی پڑجائے توضم ترک کردیں اور چند دن بعد پورٹروع کردیں۔

> وری آشوب چشمین به دوانهایت کارگریج -وری ترکیب استعال ، صبع ، دویبراورشام سرمه کاملین -

# بلوطئ

مرتسم کے جریان خصوصًا جریان ندی رجس میں ۹۵ نیصدی جریان کے مریض مبتدا ہوتے ہیں ، کی یہ اکسیر دَواہے - برعرکے مریض است کرسکتے ہیں۔ اس کی مقدار خوراک 4 ماشے ایک چی چائے کے برابرہے - اگر جریان معمولی ہے تویہ دوا صرف رات کو سوتے وقت پانی یا دودھ کیہ کھائیں - جریان اگر زیادہ یا پرانا ہر تو رصح نہار مند اور رات کو سوتے وقت ہو ۔ 4 ماشے کھائی جائے - جریان ندی اور جریان منی میں مجی یہ دواہی ہوتھال کی جائے ۔ بیشاب نیا وہ آئے کی صورت میں یہ دواصوف رات کو سوتے وقت کھائی جائے ۔ بچوں کے بستری پنشاب کے بیے یہ دوا آئھ رات کو سوتے وقت سمائے دی جائے -

اس دواکے دورانِ استعال میں رات کی عذاکم اور سونے سے ڈھائی گیفٹ پہلے کھائی جلت ، اور میش کرنے والی چزی اور تیز مرح والی اس دواکے دورانِ استعال میں رات کی عذاکم اور سونے سے پرمینز کرناچا ہے

## نپ

و المران کاعلاج معدے کی بیاریاں … برخمی آبض ، تیزابیت ، تنلی ، نفخ … اوران کاعلاج معدے کی بیاریاں … برخمی آبض ، تیزابیت ، تنلی ، نفخ … اوران کاعلاج مورت کرے نہیں ستقل معدے کی بیاریاں بہت سی صورتوں میں ظاہر ہوسکتی بیں گرانسے بیٹ کا بھاری بن دور ہوجاتا ہے اور معدہ آنتیں اور مجر موجوع طور پر کرنے مگتے ہیں ۔ بیجنول معدے کی جملہ خرابیوں کا علاج ہے۔

رقی شدمیرسے سند سرحیت کا علاح مستقیم (آخری آنت) کے درم کو دورکرتی ہے اوران کی اندرون سطی برجز رخم آجاتے ہیں اسلام سے بعددیتی ہوئی ہے اوران کی اندرون سطی برجز رخم آجاتے ہیں اُدی خوبی سے بعددیتی ہوئی ہے اور ان کی اندرون سطی برجز رخم آجاتے ہیں اُدی خوبی سے بعددیتی ہوئی ہے اور ان کی اندر دون سطی برجز رخم آجاتے ہیں اُور دُی خوبی سے بعددیتی ہوئی ہوئی ہے نظر بیائی میں ہوئی کو خاص جراثیم کا سبب قرار دیا ہو جسن کو کی کلیف جاتی در سبت بھی دک جاتے ہیں ۔ جدید مقان کی چیش کو خاص جراثیم کا سبب قرار دیا ہو جسن کو کی کیا میں اُن کا کہ بھی اور مقال کے دیتے ہو ۔ بغی اور صفر اور کی چیش میں بھی یہ دُوا کا را آمدہے ۔ ہر گھر ہیں رکھنے کی چیز ہے ۔ بہا استعمال ، صح اردیا کی کا منابی ایک ساتھ ما میں سام کو جا رہے یا دان کوسید قرفت بھی ایک قرص کھا لینا چاہیے ۔ بچوں کی عرف باتی دوس کی ایک قرص کھا لینا چاہیے ۔ بچوں کی عرف باتی دوس کی ایک ترص کھا لینا چاہیے ۔ بچوں کی عرف باتی دوس کی جو ساتھ ملاخط فرائے۔

#### ••

ن من المردد كى بياريون كودوركرتاب رحم كى بياريون كو فائمة ديتا بى بيشاب كى حبن رفع كرتاب - في من المردد كل المردد ك

مورا فی مراس مزلد کوردکتااور کھانس کے لیے مفید ہے۔ اگراسے عصے تک استعال کیا جائے تو زلد کی دائی شکایت جاتی دہتی ہے۔ مربان مرکع میں استعمال: صبح یا راحت وقت ایک تولد استعمال کریں۔ ترش دُنقیل اشیاسے پر مہز

مور می سے کم در " تو تمائے کمیر" آنتوں کی حرکت موجیہ یا حرکت دو دیہ کو اعصاب ترکیبر براثر ڈال کرمعتدل کر دیتاہے۔ اِس لیے اسہر کو میں معنی اس کے مستول سے استعال سے بند ہرجائے ہیں۔ اِس کے علاوہ تو تبیائے کبیر آنتوں کی عوق جاذب اور غدود جا محکینڈز) کو مجی توی کرتاہے ، اس لیے خلاصد غذا ضائع نہیں ہونے پاتا۔ تو تیائے کبیر جھچ ٹی آنتوں کی غشائے نخاطی کے عمل کو طاقت دے کرہ غذا کو روکنے کی استعداد تبدیا کرتا ہے ۔

ضعف معدود درب وخلف نيزعصبى اسهال مين فائده ببنجا تاتي-

تركىيب استنعال ، ٢ جاول دوا يااس كا ايك قرص بالى كے سائھ مع يا دونوں وقت كھا تا كھانے كے بعد كھلاتے ہيں- اگر معون سنگدار مع بل جائے تر ايك فرص اس معون ميں لك كرديں -

#### ىك

طل رو کلیسرین کمتر ایو دین وغیره دوا و سے مرکب انرال تکے کی اکثر شکایتوں مثلاً تکھ کا ان کیا ہے ازخم اسکے کا درم الوزیم مل مرک جانا دانسلائیش، وغیرہ کے لیے بچدمفید دوا ہو۔ اس کا تکے میں مگانا ہی کا نی ہو۔ دیسے ایک کلاس نیمگرم پانی میں لاچی دوا ملاکڑ ا کرنا جی بے انتہامفید ہو۔ دو پکینگوں میں مبتی ہو۔

7

 و طرح دوری می می ایک ایسا محفوی بی معنول می ایک ایسا محفوی بی معنول می کی رطوبت اور بس کے بیرا کردہ یا رمون جینی موائی کے ضام من محتے بس جنول اعضائے تناسل محصوصان محسول کا گول اور بی می کا مول محفوی کا مول کا تعدول کا کا کا اور محل کا تعدول کا مول کا مول

معده اور دل كو توت ديتي ب اور دل و هرك زائد حوارت كوكم كرتى ، ختلاج اور بخير كومفيد برو صفراوى دستون كوروكتى بح حوار سن المسلم دمل خوكمى قوت ديتى برد تركيب استعمال : ملت يرجو ارش صح كوع ت گاؤنبان ۱۲ اقد ايم بابراه آب ناره كهائين -

جوارش المله عنبرى منسخ كلال صفوادى دستون اوربخ كوروكتى بـ معده اورقلب كوقوى كتى يه - جوارش المله عنبري

جوارش آمله لولوى سيح الملك في مقوى معده وجراد ولا منعف بعنم كا وجد وست القيدن تواسك يه

معده اور جگر کو قوت دیتی اور بهتها پیدا کرتی بورات کو تسکین دیتی بو جوارش انارین ترکیب استعمال ۴۰ ماشه بردانش مع یاجی دقت فردرت بوپانی که ما تعمال کرنی جا ہید۔

برهنی ومعدے کی مردی کودورکرتی ہوا دربادی بواسرکا استیصال کرتی ہو بہٹ کو بڑھنے نہیں دہتی ۔ کھانا کھالے کے بعد جو جوال کی گیسیا سم اس کا استغال غذا کو انجی طع مضم کرنے میں مدد گار ہوتا ہو نیخ نہیں ہوئے دیتی اور دیا می دردکودورکرتی ہو نہایت مفید چیز ہے۔ نرکیب استعمال : صح کویا دونوں وقت غذا کے بعد یہ ماشے ہجاوش استعمال کریں۔ بادی اشیار سے برمیز۔

> جوارش مرمندی صفراوی دستون اور خیکوروکتی بو بسیند کے دنوں میں کار آمد ہو۔ جوارش مرمندی مقدار خوراک ، وہانے

کیکے غذاکو ہضم کرنیوالی دطویتوں میں اضافہ کرتی ، ہموک بڑھاتی اور مھی بدند دور کرتی ہو۔ آنتوں کی حرکتِ دود یکو تیز کرکے تبض کو دُور کرتی ہو۔ آنتوں کے خواب اور مین کے بار بار پیشاب آنے کوروکتی ہو۔ آلاتِ تخواب اور مین اور مین نیزور سرکے دور کرتی ہو۔ آلاتِ تناسل دری پرد دکھیے اور کی تخلیل کرکے گردہ ومثانہ کی رطوبت تناسل دری پرد دکھرا دو سرے مادوں کو تحلیل کرکے گردہ ومثانہ کی رطوبت معان کرتے ہوں دو کر ایسٹرا در پچری بنانیولے دو سرے مادوں کو تحلیل کرکے گردہ ومثانہ کی رطوبت مان کرتے ہوں کہ ایک کرتے ہوں کا ایک کرتے ہوں کرتے ہو

ترکیپ استعمال · منودتے ونت اس کی ایک نوداک ذراسے پائی کے سَانھ کھائیں جمنوکی دنود دُرکرنے کے لیے دات کوسوتے وقت کھائیں -مقدار خوداکک : ۲ سال سے ۱۵ سال نک سے سے ماسے نک - ۱۵ سال سے ٹری عمودانوں کو ۹ مانئے -

جوارش رو فی ساکه الاجندا، می الات تناسل (ری پُروُکسُوارگر) کوتوی کرکے باہ کی طافت بڑھاتی ہو نصیبوں کے طبقات بیضا (شیویکا ایلوجینیا) می الدہ تولید پر الابیول الیستعداد برصاتی ہوگردوں اور جگر کوطاقت دیتی ہو گا جوارش کے خاص اجزا بیس جن کوزعفران کی آمیزش سے قوی کردیا گیا ہو۔ می کوروں اور جگر کوطاقت دیتی ہو گا جراوش کے خاص اجزا بیس جن کوزعفران کی آمیزش سے قوی کردیا گیا ہو۔ می کوروں اور جگر کو دیا گیا ہو۔ میں ایک کے ساتھ یا السے ہی کھالی چاہیے۔ می مقدار خوراک جوان آدمیوں کے ہے ، مائے معن صالاب بیں ایک ویے تک دیے سے ہیں۔

جوارش در و فی عنبری منسخ کلاث گرده دمثان جگراورد داغ کوقت دیتی بی بشت کومفبوط کرتی بویلبغی وسوداوی امراض شلا می ارتخار می ارتخو فی عنبری منسخه کلاث نیادتی پتیاب در دیر، ببغی کھانسی اور نقرس دغیره کے بیے نہایت مفید تابت ہوی ہو۔ رہاج کو دور کرتی ہی ادر تولید کو راح عاتی اور با در کاور اور اور اور اور اور اور اور اور کام کرتے ہے۔

تركمیب استعال آولات قلیداورگرده ومتاركو قون فینے واسط ۵ ماشے برجوارش كسته فولاد ۲ میاول كے سَاعة استعال كرس - اگر گردے كے ضعف سے ربگ اگا جود با بیتیاب میں شكر ما چربی داد ما ده دخارج به تواله تو تو ادس ۵ ماسے كسته دمرد ۲ جارس بادر درس ۲ قدار كے ساتھ استعال كريں . فوط : ۱۰ س جوادش كومرف كسته فولاد ما ذمرد كے سَاتھ يا مجس جوارش مِي استعال كريكتے ہيں ۔

> جوارش نجلیل منعف معدواور تاملنی اواض کے لیے مفید ہو۔ اضر کو درست کرتی ہے ۔ حوارش از ندل مقدار خوراک 1 ماشے

جوارش سرف حلی فی الص مے اوردستوں کوروکتی ہو۔ جاری حرارت کو کم کرتی ہو۔ حوارش سرف حلی فی الص ترکیب اِستعال ، مانے صح کوعرت گاؤر بال ۱۲ تو کے ساتھ یا تہوا ستعال کریں۔

جوارش سفر حلمسهل درد تولخ كوزائل كرتى بر بموك لگاتى بئ معده كوقت ديتى بود دست آور بواوردستوں كے ذريعه سے خوالي محال سفر علی معلی معلی اللہ علی اللہ علی معده اورا معاكو باك كرتى بود جارى حوارت كوكم كرتى بود تركميب استعمال مع يادات كوسوخ وقت ايك توليوت باديان يائيم كرم بانى كے ساتھ استعمال كريں۔ فابض چيزوں سے دِميز

جوارش شامى جوابروالى دل درماغ كوقت ديتى كو خفقان اوتنجر كو دوركرتى بى ركان مناسب بررقد كارتارة مناسب بررقد كارتارة والمنتقط المنتقط ا جوارش سنمر مارات معدد اور عرك مردى كودوركر تى جوافي الدعر البول بين مفيد جو- وي المراب مفيد جوارش سنمر ما راك تركيب استعمال مدان كوسوك وفت وق كادر بان ١٠ توليد كسامة يا تهاا ستعمال ما الله عن كوسوك وفت وق كادر بان ١٠ توليد كسامة يا تها استعمال كاحباني به جوارش ننهنشا مى عنبرى دل اور داغ كوقوت دى يى خفقان اوروحشت كو دوركرتى بور. جوارش ننهنشا مى عنبرى تركيب استعال : ها شاءت كلّد باوق عنره قياء ياءق كادّنبان ۱ آنه لا كتّباباتها منها كرب جوار شطب الشير مقدار خوراك ، مائد -جوارش عود رش معدے كوقت ديني اور بهتها پيداكرتي بوغذاك مضم موفيين مدددين بو رطوبت اور مائم و تعليل كرتي بو مبوك لگاتي تركيب استعمال :- ماية مع كوت اويكيم دواك بادومرى مناسب ادوير كرساته استعمال كريس بادى وترشى كايرمبز معدے کی خرابی اور کروری کو دور کرتی ہو بھوک پیدا کرتی ہے۔ کھانا خوب مضم کرتی ہو، نہایت مفید دواہر-مركبيب استعمال ١٠١ ستدروارس وق باديان ١٢ ترك يا قلع بانى كسائد استعال ك جاتى و بادى اورثقبل معدے کو توت دیتی بهشتها پیداکرتی اور نبض کو دور کرتی بو ترکمیب استعال ۱۰۰ شید جادش عن مادیان انولے کیا تع جوارس عود .. انها ديه بي استعال ي جاتى بور بادى دَرَق ادرتقيل جرو سع بربيز مرورى ب-مِعدك عليظرياول كوتحليل كرتى بود باضمه كوتوى كرتى ہے -جوارش فلا فلى معدي غليظريا حول كوكليل كرنى و الصمدووى ربى موارش فلا فلى تركيب استعال و والشي المتعال كري -معدے کا درج حوارت بڑھاکر مردی دور کرتی ہو۔ رطوبت کوسکھاتی اور بچکپوں کو روکتی ہو۔ معدے طبقہ عضلیہ (سکوکوٹ) جوارس مولى كاركت درست كرك اورج بمعمم كوردهاكر معمى خوابى اوربعوك كابوك كودوركرتى بية أنتوى كاحركت دوديكو يزكرك تبضى عادت دوركرتى برومعده ادركنتول كےخواب مواد كؤكال كراس بجاركور فع كرنى بوج معده ادرآنتوں كى خوابى كى وجسے بور سفيدا ورسياه زير سے كے سفوف كوموثر دواؤں ميں الكريد دوابنائ جاتى بو تركيب استعمال: نهادمنه ايك وراك كمالين جليم يم خرابي دوركرف كه يعد عداك بعدولات وتت كمايس-مقدار خوراک : - ۵ سال سے ۱۷ سال تک سما شے سے ۵ ماستے - بڑی عروالوں کو ، اسٹے سے ایک توسے تک دی جاسکتی ہے -

جوارش کمونی اکبری معدے ی خواب رطوبتوں کو تحلیل کرتی ہو۔ ہاضمہ کو درست کرتی ہے۔ مِقدار خوراک : مانے ایک توسائکہ حوارش کمونی کمیر جوارش کمونی بمیر مِقدار خوراک مائے۔ جوارش کو نی مسهل مقداد خوراک ، سے ۱۱ اشتاک کتاب دیاج کوخاج کرتی ہو۔
جوارش کمونی مسهل مقداد خوراک ، سے ۱۱ اشتاک کتاب اور دستوں کوردک دیتی ہو۔ خفقان کودور مصطلکی معدہ وجگری سردی کو دور کرتی ہوادر منہ سے پانی بہنے اور بیٹیاب کی کٹرت اور دستوں کوردک دیتی ہو۔ خفقان کودور محوارش مصطلکی معدہ عدم معدہ کے لیے مفید ہے ۔ ترکیب استعمال ، ایک تولد یہ جارش می کو بمراہ عق بادیان یا صرف پانی کے استعمال کی معدہ کی سردی اور خصف کو ذائل کرتی تربخب کوردکتی ہے۔
جوارش مصطلکی منسخہ کلال می معدہ کی سردی اور خوراک ، ماسع کو ، بمراہ عق بادیان ۱۲ قدے

می جب حارت غریری گعد ری مورسی گلاب ملی گھول کردیتے ہیں ۔ مقدار خوراک ، ۔ بیوں کے بید ایک جادل ریا لم ترص ، بردن کے بید ۲ جادل (ایک قرص) یا جارجادل (یا ۲ قرص)

تصیول (انتیبین) کی داخلی رطوبت نصرف تقویت باه کے لیے بو بکید عام جسانی قت کوباتی دقائم رکھتی ہو۔ دراصل خیتین بح مرح مرح مرح میں مورج مرح میں مورج میں مورج میں مورج میں مورج میں مورج میں مورج کے لیے اہم غدود کی اندرونی رطوبت کے آوائن اور رسائ پراٹر اندا زموتی ہو۔ اس لحاظ سے حصیتین کی بن جسم انسانی میں بڑا اہم پارٹ ادا کرتی ہوگا، متلا دل کھانے۔ دل کوقائدہ ہوگا اور جگرسے جگر کو و دل خاسے میں مورج میں مورج میں مورج میں مورج میں مورج میں کا مورج میں مورج میں کہ مورج میں مورج میں ہوگا کے اور مورج میں مورت میں آتے ہیں۔

قوت باہ کے لیے اورعام جبانی بہتری کے لیے جو مرفصیہ ٹری موڑ چرہے ہمدر دیے یہ جو ہر بڑے سانٹی فک انداز پر حاصل کیا ہے اور اب ا مقدار میں فراہم ہوسکتا ہے ۔

تركبيب استعال : ايك ماشه وبرخصيد دوده يا عن عنره ترك كساعة كما يا جارا ب

### ر مر و بنا ر معده وجگر کے امراض میں مفید ہے بیٹلم بھر (جگر کے بڑھ جانے) میں فائدہ کرتاہے فیعل ہے میں اعانت کرتا ہو۔ جو مرکوستا در کر ترکیب استعمال کمانا کما بحکے بعددونوں وقت ۵ سرخ تعویث سے بانی میں طاکر بینے جا ہیں۔

طب جدیدی تحقیقات سے ثابت ہوکہ اَ تشک میں سنکسیا اور پارہ کے بغیرشانی علاج ممکن نہیں۔ طِب قدیم نے مجی اس حقیقت سے انکا وی مرکم کی نہیں کیا ۔ اگرچہ طب قدیم کی روسے اَ تشک ایک سودا وی مرض ہو مگراطبائے قدیم نے ادویہ وہی استعمال کی ہیں جو مہلک جزائیم ہیں۔ اور اَج مجی اِن کے میں فائدے تبالے جاتے ہیں ۔

سجوهدی "جوهری "جو قومته آتشک کو بلاک کوک اِس کی تمام علامات می تخفیف پدیا کرتی ہو۔ یہ آتشک کے علاج میں دہی مرتبہ دکھنی ہوج طب جدید میں سالوارس کو حاصل ہے۔ یہ قوم کا آتشک کو بلاک کو دیتی ہوں ورزخ دل اورزخ دل میں سہنے والے جزنوم کا آتشک کو بلاک کر دیتی ہے۔ حون اور تلی کو مجبی جرافیم سے پاک کر دیتی ہو۔ آتشک کے بیتیج میں پر بلا ہونے والے امراض رعف ، ہزال انتخاع ، فالج مفتر انعقل ، دیج المفاصل وغیرہ کا خاصل موج کو بیتی ہوجاتے ہیں ۔ ترکیب استعمال سے ایک کیب شول پانی کی مدیسے حال سے نیج (بغرجہائے) اٹاد لیس بہترہ کو میکا سانا شتہ کردیا جائے اور ود کھنے بعد جو ہری "کھائی ترکیب استعمال ۔ ایک کیب شول پانی کی مدیسے حال سے اور ودود وزیادہ استعمال کی بیتی ہوگ کا دو کھنے بعد جو ہری "کھائی کا دو کو کھنے بعد جو ہری "کھائی کو کا دو کھنے اور وہ کھنے اور وہ کھائی کو کا دو کو کھنے بعد کا دو کو کھنے بعد کا دو کھنے بعد کا دو کھنے بعد کا دو کو کھنے بعد کا دو کھنے کہ کا دو کھنے بعد کا دو کھنے بعد کی کھنے کے دو کھنے کہ کا دو کھنے کی کہ کو کھنے کے دو کھنے کہ کو کھنے کے دو کھنے کہ کھنے کے دو کھنے کی کہ کہ کی کہ کہ کہ کہ کہ کہ کہ کو کھنے کہ کھنے کہ کھنے کے دو کھنے کہ کو کھنے کہ کہ کو کھنے کہ کہ کھنے کہ کو کھنے کہ کہ کہ کھنے کو کھنے کی کھنے کے دو کھنے کہ کو کھنے کہ کو کھنے کے دو کھنے کو کہ کا کھنے کہ کو کھنے کے دو کہ کھنے کی کھنے کے دو کھنے کی کھنے کے دو کھنے کی کھنے کے دو کھنے کہ کھنے کے دو کھنے کہ کو کھنے کے دو کھنے کے دو کھنے کو کھنے کی کو کھنے کی کھنے کے دو کھنے کے دو کھنے کے دو کھنے کے دو کھنے کی کھنے کی کھنے کے دو کھنے کے دو کہ کھنے کے دو کھنے

ر را دسترد کارش کی ان تمام دداوک کی جو آجل رائع مین مهدر دلیبوریٹریز میں باقاعدہ کیمیاوی اورطبی تختیقات کی گئی اوران تختیقات کے نتیجہ میں بالآخر میں است میں میں است کوئٹی تو میں اورفینول کی مناب میں اورفینول کی مناب ترین ترکیب بنانے میں کا میابی ہوئی جودریا میں بوادر موزوں قوام مجی دکھتا ہو۔
ترین ترکیب بنانے میں کا میابی ہوئی جودریا میں بوادر موزوں قوام مجی دکھتا ہو۔
جربین کے اجب زاکی جیب مصلوصیت میں

الف: دوغن نیم کامختلف جلدی امراض میں موثر موناظتِ مشرقی کی قدیم وجدید کتابوں میں مسلّمہ مجد اور حال کی تحفیق سے اس میں یہ اثرایک سے دیڑے فی صدی تک نمبرٹدین کی موجودگی کی وج سے تابت کیا گیا ہے۔

ب ، بنزائل؛ بنزدتیت کی خارش بس موزر مونا برطانید کی وزارت صحِت کی مشاور نی کمیٹی اور برطانوی انجن جلدی امراض اورمحلب طبی افسران صحت اق دنیا کے دومرسے مربر آور وہ اطبائے ٹابت کیا ہو۔

ج ، حال کی تحقیق کے نابت کیا ہوکہ ایک فی صدی ڈی ۔ ٹی ج میں ہلاک کردیتا ہو۔ دوفی صدی بنیزو مین خارش کے جراثیم کو اردیتا ہوادر سکتن میں ہوا ہو۔ میں ہوا ورایک نیصدی فینول جلد کے لیے غیر مفرح اٹیم کش ہوتا ہو۔

ا - جربین کی تیاری میں دوخصدص ایکشن بنانے والے اجزا استعمال کیے گئے ہیں - اس میں صابن اور الکحل ستعمال نہیں کیا گیا ہو۔ اہذا اس کو حبلہ
پرلگانے سے کسی دشم کی تعلیم نیا جلن نہیں ہوتی -

ک - دوسری خارش کی دواؤں کے برخلاف یہ دواکوئی جلدی کلیف یاسوزش برانہیں کرتی -

و : يدوا پانى مى حل بوجاتى مواس ليد نازك جلدر دكان كيداس مي پانى الار الكاكياجا سكتا مو-

تركيب استعمال: خادوت كي :- بيل التداوربرك ناحن تراش يعجائين،اس كه بعد گرم بانى سنصابن ل كرنهالياجائے اور بدن كو آيرے دگوكوٹ كرياجائے - (۲) مرمن خودياوومرا شخس گردن سے ليكرا تكوشوں تك التحد سے يا قريب دد في جوشت زم اور سنے برش كے دريوس سالت برن پردوا کا لیپ کرے۔ اس کا خاص خیال دکھناچا ہے کہ ناخوں کے نیج ، جھا تیوں کے نیج ، بغل کے اندر اول کے بچ اور شرین پر دواخوب پچ جائے۔ ۱۳۱) و واکوختک ہے نے لیے گرم کرے میں بانچ دس منٹ تھیری اورختک ہو سکے بعدصاف کیٹے یہن ایس سرب میلے کیٹے نے دھلوائیں اصاستری کرائیں۔ گھیٹ خادش میں مبتلا ہوں سب کومیک وقت دوااستعمال کرنی جاہیے ، م ، دوسرے روزغس کریں ۱۵ ، عام طور پر ایک وتبدید دوالگانا کا فی ہوتا ہو۔ میں جا روز باوادہ لگانے سے صحت اور زیا دولیتینی ہوجاتی ہو۔ اس دواکو روزا نہ ہرگز نہ لگانا تھا ہیں ۔

جو می کری مرا رین کے کیے ،۔ صاف برش یا با تقول سے سَائے مر برلیپ کریں ۔ دومرے دورَصابن سے مرَ دھوڈالیں ۔ ایک مفتد کے بعد ہوب غورسے مو مَن کریں کی پھر پیدارہ برا گا اس کے بعد ہوں اور لکا کی کریں بھر کی بھر

#### 7

جب بر معابی میں رطوبات کی کٹرت اور آلات بھنم کے فتور و نقص کے باعث اعصاب اور توت باہ میں ضعف پریا ہوجا حسب احمر اس موقع پر ایک سیحے اور متوازل دوا کی ضرورت بیش آتی ہی۔ حب احم" مراکز عصبید کی اصلاح کرکے باہ اور حبگر ومعدہ کو قت بہنچاتی ہو۔ کلاؤ گردہ دشپرارسیٰل کیپ شول ، اور غدہ نجامیہ کی مخصوص رطوبات میں اضافہ کرتی ہو: پیزخصیوں کو توی کرتی ہے ۔ ترکمیپ استعمال : ایک گوئی میں ودوجہ کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔ بہترے کہوان العمر انجین ہتعمال شکریں۔

> حَبِ إِذَا لِلْ مَعْوَقَى اعصابِ مِن لِمِعْنى مِزاجِ والول كے ليے مفيديں۔ تركيب استعال ، ايک ايک گولى بعد غذا استعال کيں -وجع المفاصِل اور در د كمر كے ليے مغيديں ينقيه كے بعد بہت فائدہ ديتى ہيں -حَبِ اسكند تركيب استعال ، دوگولياں سوتے وفت سنعال كريں -

ر مرکی ، پرانے در دمزاورا مراض حبثم میں فائدہ دہتی ہیں۔ داغ کو فضلات سے پاک کرتی ہیں۔ داغ کے تنقید کے بیے خاصطور پر فائدہ مند ثابت ہوتی ہیں ۔ ترکمیب استعمال : جب چادگاری دات باتی ہواس وقت سماستے سے ہاست تک یہ کو دیاں دوستان کا دران ہوتے کے ساتھ کھا کرسور ہیں تھی کے سمبرلی لیس تغییرے پہرکوموٹگ کی کھڑی کھائیں دگولیاں برستورہ طبیب استعمال کیجائیں،

> ر برا سررا دی سرگرای در گریب استعال ، برگوبیان تازه پای کسته کمان جاتی بین مسون کوخشک کرتی مین . مین بواسیر خوری سرگریب استعال ، برگوبیان تازه پای کستان کمان جاتی بین -مین بواسیر خوری سرگریب استعال ، برگوبیان می کونازه پای کساته کمان جاتی بین -خرایی منم اور در دست کم کے لیے بہت میند ہے جینے کے دنوں بین اس کا استعال زمر ملیے اثرات سے بچاتا ہے ۔ مین برگریب استعمال ، کمان کھانے کے بعد یابوقت ضرورت دوگوبیان کھائی جاتی ہیں -

یچی می آنتوں کی حرکت جس کا تعلق اعصاب شرکیدسے بھی بڑھ جاتی ہے۔ پیٹ کے عضلات کی حرکت مجی جس کا تعلق دلم فرنول سے ہم مرور اللہ اللہ میں اس بنا پر حیث کے وزیل سے ہے مرور اللہ کہا گیا ہو۔ اُنسک میں زیادہ ہوجاتی ہو۔ اس بنا پر حیث کے مہلک کہا گیا ہو۔

حبّ بجش انتون کی شبی اور انقباضی حرکات کو بیش اس بره حاتی بین کم کرے مرض کے صل سبب کو تف کردینی ہوا دراس کی بدتا شرحلد نمایات می تی ویں بنا پرایک ہی شب بین بیش کی تکلیف دہ علامات ہر وڑا ور در دمی تخینف ہوجاتی ہو۔ حب بیش قولون اور معائے مستقیم کے ورم اوران کے نیمول وردر کرتی ہو۔ حب بیش کے فائد میں برمتم کی بیش میں نمایاں ہوتے ہیں بشلا بیش عصائی ، بیش کوینی اور تیش کرمی اور مزم سی بیس و رکیب استعمال : ایک گولی دوڑ کر سوئے دفت یاجی وقت مزدرت ہو تازہ بائی سے استعمال کرئیں جولی کے استعمال کے ایک محسد بعد تک حکمت نہ کریں ۔ ادام سے بیٹے دہیں ۔ اگر فیض ہوتو دوغن بیدا نجر رکسٹرائل ) سے دفتے کئیں ۔

> ب ملغمی گرولیا سلنمی بخارس کودور کرتی ہیں۔ برکڑے معمل ہیں۔ ب من من ترکیب استعمال ، مع ، دوبراور سام کو ایک ایک گولی نازہ پان کے ساتھ کھائ ہاتی ہو۔ ب تنب کر رہ یہ گولیاں جاڑے بخار ( میریا ) کے لیے مفید ہیں۔ اپنے فوری اثرات کے لیے مشہور ہیں۔

دائی تبن کورخ کرتی بین دمقوی معده بین بموک خوب مگاتی بین -ب برگی لسر ترکیب استعمال :-ایک گولی سے چارگولی تک ات کوسرتے وقت تازه پانی یاگرم دوده کے تساتھ کھائی جائیں سے کے ال و میں حرب میتوی باہ ومقوی اعصاب بین ، جبتی وجالاکی تبدا کرتی بین - ا عصاب کے مرکز اول افدم کز ٹالی کو توت ہے کراوران میں تخریک وہداری بدا کرکے اعضائے تناسلیہ کوان مے ب مي اورسيال مولده ك قوام كوغليط كرتى مو نعوط كه وقت عصيب خاندواراجسام مي جرزا مدخون بعرجا ما معاس برعض لمات كا دباؤ دال كرالة روکتی ہو خصیتین کی عضلاتی ڈوری اور قناۃ فاقلته المنی نیز اوعیدی کوشنج کے انرسے دیر تک متا ٹر ہونے دیتی ہوا وراس طیح امساک کی نہامیت المحنى ہے ، دائى دل كے مربضول كومى اس كے استعمال سے فائدہ بوتا تے -

تركيب استعال: - الك يا دوكولهان رات سوع وقب دراس دوده كيسائه ما باني كساته استعال كرب-

ام العبديان كے ليے معدلي - ام العبدياني ميں كون برتين كھنٹ بعدياني من كول كردى - مراب استعمال ددى - استعمال درے كے دنت ايك الك كول برتين كھنٹ بعدياني من كول كردى -

ان گوليون مين جوابرات دابيل مين اور حوابرات كي جوخواص مين وه تمام ان سع حاصل بويت بين - اعتفائ رئيد ت جوام ر حاصل موتى بورموار احساب اورداغ كرسى ، حركتى اوردسنى رقبات ان كے استعال سے قوى موجاتے بين . و خاکی اقدے کے انعال می ترتی ہوتی ہو اعصاب بخركبد كے دريدسے تغذيه وتنسميدى توتوں يرد حب جوابر نهايت اچھا ان دالتى ہو تلب کواڑیوں اوربطون کے انعال کواعتدال پرلاتی ہے۔

تركميب استعال: ايك كله بالى كه ساته ياء ب كلاب الياء ق عنره تولي سائد صع ياضع وسام كملات بس-

ر م یگولیاں مراکز احصاب کے نقائص کو نفے کرکے احصائے تناسلید پراٹرانداز ہوتی ہیں اورعصب لاجھ دویکس نرۋ ے معدے میں جو صور واقع ہوتا ہے اس کور فع کرتے بھوک مگاتی ہیں۔ اعصاب مشرکی کے افعال کو تیز کرکے الا کی اصلاح کرتی ہیں۔ اعصاب نخاعی کو قوی کرکے یاہ بڑھا دیتی ہیں بعضو تحصوص کی طرف اجز ائے نعوظ ، خون ، رُوح اور ریح کو با فراط متوح کر ۔ نعوط بداكرتي ميس بهرين واضم بهترين مفوى اعصاب ادر بهترين تقوى باهيري **تركيب استنعال ٠ ايگ ك**دل مع دوده كه سائد (اگرمكن بوتوه توب وق عنر دوده پي اضا دركري) كه لائيس -

> داد کے لیے نہایت مفید ہو جندروزہ استعال سے داد مجوسی کی طی او جاتا ہو۔ ایک گولی کولیمول کے پانیمی یا سادہ پانیس گھسکرلیس کیں۔

سِنگُرِیٰ کے لیے مغید ہے ضعفِ معدہ وضعف امعاکی وجسے آلے والے دمنٹوں کو بند کرتی ہو۔ حت رال تركيب استعال بعدعدادد ددكوليان

بواسيرخولى اور بواسيرى دستول كوردكتى يو حت رسوت تركيب استعال: دوگوليان جورتام ازه بان كر سات استعال كري -بچوں كے مرخ باده كے ليے مفيدي - شيرخ اركبوں كو ان كى مال كے دوده كے ساتھ ديني چاہيے -حت سرح باره

تركيب استعال - البين ع ب كوايد كول تربت عناب كراته-

يدگوليال آشوب چشم كودوركرتي من وردكوتسكين ديتي اورموادكوتحليل كرتي بن -ا تركبيب استعال: ايك كول يان س كحس كالكمون كريونون بريمكرم ع دوبرادرشام كويكير. خشك كالني وجيس في والي ونهايت مفيدس نزلكوركتي بيل كله ي واش ووركتي بين شدت نزلدي ووارت محسوس موتى واس وطارو كرتى يى مىلى خواكت بى فائد معلوم برتابى كمانى كوقت بجون كوايك كول برون كود دكوليان كدرياتى بى-م الم الممان بمول كادر وردول كديد مندس تعنى كتابى -تركيب استعمال : ين ين كوليان محدداده بان ك ساتم استعال كي -حب سیاه چشم اعضائے دمع بعنی غدة الدمع ( بيكريل گليند ، مجرى دمع (بيكريل كنال) كيسته الدمع (ليكييل سيك) اورطبقات جنم پراٹرانداز بوتی ہیں۔ ڈھیلے اوپر کی نعاب دار جبل نعنی پردہ ملحمدے ورم کودور کرکے اسوب بلا نكدركم لي نهايت مفيد بوتى بس اورساده اورنزلى دمدين حب سياه چشم "اكسيركاكام كرتى بين - بودول كماندرى حبلى اور وصليك اويرى حبلى ك سُرخى دوركرتى بي - طبغات حيثم ادراعضلة دمع معموادكو تليل كرديني من -تركس استعال : ايك كون مازه يان من كلسكر بولون برايب كرين نيز دونون كنيلون بريمي لكائين - خون صارع يَيداكرتي بين ضعف دلع اورنزله وزكام كودوركرتي بين -تركيب استعال . صبح كوقت ايك كولتازه بانى كرئدات استعال كرير -بچوں کی کالی کھائس کے لیے مفدیں -تُركيب استعال ، صع دشام أيك ايك كول تير كاديا با في من كمول كربلايس مركى مي نهايت مفيد بواددام العبديان يعن بيول كى مركى كومبى فع كرتى مين . تركميب ستعمال: - ايك كول ال كودديم بس كيسكر بلائس اوريكى مال كوترش وبادى كاربيز كرائس فرى فرك وبين ين كونيان مجكوتان وبانى كرسات استعال كريد ، ومرعے بیے نہایت مفیدیں - دَولے کوروک دیتی ہیں - ترکیب استعال، - ایک گوئی شب کو سوتے وقت محسرت کا دُرْبان ۱۲ او کے ساتھ یا پانی کے ساتھ استعال کیں ترشی دیادی سے رمیز فر م ر ير گوليال طاعون كے ليے اكسيري - زمانة طاعون ين ان كابر كموس موما ضرورى مو-تركيب تنعال ،- بحالت من ٢-٢ كوليان مع دوبر شام بإنى ياعق كافر بال كرسام المالكي تقويتِ با و كے يه يركولياں نهايت مفيديس - نوجوانى كى غلطكاريوں سے اعضائے تناسل اوراعضائے تربيد ي من جوضعف آجا تاسيع السرنع كرتى من - دراصل ان كوليون كا الراعصاب بربوتا يم - مفوى اعصابح ل كساته سائه يدان كوتوازن وتناسك سلي ساته بدار مى كرتى بن اعضائ تناسليدكو تعوط ويجان كريد إلى اجزائ تعوط احون ودح اور رع كانى مقدادى عضو كي بسم هني اورجم اجوت كي طرف دوراديتي من برى الي دواس ادرطب يونان كامشهور ومعروف فارمولا بو-تركبيب استعال: - ايك كون مي اورايك دات دوده ك ساته كهائي جاتى ہے - دوگوليان مي ايك وقت ميں دى جاسكتى بير جاع كے بعد ايك يا دوگوليا کھا لینے سے کروری نہیں ہونے یاتی۔

حَدِيثِ فولادى كرورى اعساب اورنزلدك يدمغدين مقوى داغ بين -حَدِيثِ فولادى تركيب استعال: - خمره كاؤزان عنرى كساعة صح كودتت ايك كون كمائين -

حَسِ كَبِ لُوشَا درى فوشادر اكلوراند آف ايونيم ، ان گوليون كاخاص جزيم - يرجگرى بياريون مين نهايت مفيد يه. و تست كري ياريون مين نهايت مفيد يه. و تست كري ناقص داد كوج باب الكيد ( پوش دين ) سنحون مين مل كرمعده اورا كتيب خاج كرنيمي مدوريم بيرجبواني مواد كومضم كرتي مي جكركوا جنك لجميد كانضله (يوريا) بنافيمي مدددي بي - آنتول مي صف ع مل كودرست كرتى بين ونف كودورز قرين بهايت عده نوك جكر (كوك كاك) اوركا سرايات (كارمينية ابين- بعوك لكاتى بين -تركيب استعال . دونون دنت كما باكما ك عدد بالى ك ساته كمايس

مِقدارخوراک مل اسال سے اسال تک آدمی گول سے ایک گولی کے اس سے بڑی عردالوں کوایک گولی سے دوگولی تک -

ات مب بهت مغيدي سوداوي مادول كوزائل كرتى بي تركيب استعال: ايك كولامنتي مي بندكر كم بلاچبائ كما یں صرف ارمری دال خوب محی ڈال کر کھائیں یا کری کے گوشت کا قلب مسلکے یا ڈیل روٹی کے ساتھ کھلائیں۔

ت لیموں یگونبان امراص سودادی کودورکری میں آت ک کوزائبل کردیتی میں بنفینہ کے بعد بہت فائدہ دیتی ہواور وقع المفاصر رقب میں کو سے اس کا وجہ سے بود درکردیتی اور دستوں کو روکتی میں ۔

تركيب استعال . ايك كول صع اور ابك كول سام بال ك ساته حات سه الادس - الستعال دوا موتك كدال اوركدوسة وراز د كمايس - ماقى ادركم چىدال برمىرتىس -

غدهٔ نخامیّه، بقانی رانڈگلیند "گردے اورانیتین وہ اعضایں جن کے صیح فعل پرمیحت اور قوت اور شبا کیا ا ہو ان میں سے سی ایک فعل کی خوابی سب کی خوابی کا سبت بن سکتی ہو۔

حَسِّم ہی خاص کیے ابزاسے مرکہے جوان اعضا کے افعال کومیح رکھتے ہیں۔ ہی وجب ہے کہ حب مہی خاص است کرنے دلے صحت وقوت اور سنسباب سے ہمکنار ایستے ہیں۔

ایام اجواری کی خوابی کورفع کرتی مین ال سے مف کر جوجاتا ہی۔ ترکیب استعمال: ایام مقررہ سے سودن میلی ا حرك مرام مول مع ددبر سام كهاي تاسين والسوايام من منهائين -

حب مروارمری یگولیان عورتوں کے لیے نمایت مفدیں ۔ عورتوں کی ان مضوص اور اوشدہ بسکایتوں کو دور کرتی ہیں جوا حب مروار میری توت اور بن درسن کو آستہ آستہ خواب کردتی ہیں اور جوانی میں بڑھا ہے کی حالت بدا کردتی ہیں ۔ رحم سے كاجارى رسنا ، جريان منى دغيره ان شكايتوں كے نام بين اور ان كے جنتے كي وصے كے بعد طاہر برد نے بين وہ ور دا تكيز ميں سفيدر طوبت جوعور رحم سے جانی جود عور سکو نہایت کزور کر دی ہے یہ گولیاں اس کو دور کرتی میں سیلان کوروکتی ہیں۔ جریان کو کھوتی ہیں۔ نہایت زودا تر تركيب استنعال ايك كول مع وشام دوده ياع ق عنر دونوك كر ساته استعال كى جلئ كرم وبادى اورتقيل شياس برمزر

حرمسكى بن فوار تىمى كودوركى يى بادول كونائل كرتى بى -حرمسكى بن فوار تركىب استعال ، مى كودنت ايك كولى تازه بانى كوسات الوالى ي

من دیای بواسیرکو دورکرتی بین بستبن گشابین - دیای بواسیرکو دورکرتی بین بستبن گشابین - ترکیب استعمال : ۳گولیان دات کوسوتے دقت پانی کے رُماتھ استعمال : ۳گولیان دات کوسوتے دقت پانی کے رُماتھ استعمال : ۳گولیان دات کوسوتے دقت پانی کے رُماتھ استعمال : ۳گولیان دات کوسوتے دقت پانی کے رُماتھ استعمال : ۳گولیان دات کوسوتے دقت پانی کے رُماتھ استعمال : ۳گولیان دات کوسوتے دقت پانی کے رُماتھ استعمال : ۳گولیان دات کوسوتے دقت پانی کے رُماتھ استعمال : ۳گولیان دات کوسوتے دقت پانی کے رُماتھ استعمال : ۳گولیان دات کوسوتے دقت پانی کے رُماتھ استعمال : ۳گولیان دات کوسوتے دقت پانی کے رُماتھ استعمال : ۳گولیان دات کوسوتے دقت پانی کے رُماتھ استعمال : ۳گولیان دات کوسوتے دقت پانی کے رُماتھ استعمال : ۳گولیان دات کوسوتے دقت پانی کے رُماتھ استعمال : ۳گولیان دات کوسوتے دقت پانی کے رُماتھ دات کوسوتے دور کر دائی دات کوسوتے دور کر کر دور کر کر دور کر دور کر دور

م قوی می می از آگراب بهیشد تن درست در مناجله بین تو باین معده ادر این آنتون کو بهیشه صاف رکھیے - آنتون کی صف بی بر تن درستی کا ارتخصار ہو۔ وہ لوگ جن کی آنتون میں ہروقت نصلہ بھوار ہتا ہو، ان کے حبم کارنگ خواب ہوجا تا ہے، رجاتی ہوادر طبیعت ہروقت مکدر دہتی ہو۔

دليان كهاي كهاي كوطيم كرديتي من رئي وتحليل كرتي من بيوني بيوني المين المراب الله اكرآب مميشه تن درست رمناها من نو محبوب المده " عزور استعال كري-

مراز و نهایت عمده دوا بو طونین پر کمیسال اثر کرتی بو اور بهت می کیفیت دی بو و نهایت عمده دوا بو طونین پر کمیسال اثر کرتی بو اور بهت می کیفیت دی بو و ترکیب استعال ۱۰ ایک گول چنبیل کرتیل می گھسکر و تت سے تعوی در پر پیار منظور ایک گول مباشرہ دوگھتے کہا میسک و مقوی باہ بو اور خوش کیف ہے ۔ ترکیب استعال ۱۰ ایک گول مباشرہ دوگھتے کہا میسل میں منظور میں منظور میں منظور کرتی ہیں - دو دمر کوئن کرتی ہیں استعال ۲۰ گولیاں جو دشام عن گا دُنوان ۱۲ آول بر شدرت بنفشہ ۲ تو لے کے ساتھ استعال کریں تبقیل دیادی ہشیا سے پر برخور کرتی ہیں۔

من ارت المحلی ا

مروار در المنه مراس المعلى المارة الله المارة الما ع فتوراور نقائص رفع كرام بسشرائين قلب كى بمياريون كودورك قلب كى ديوارول كم ميح طورير برورش كرمات -صعف قلب اختلاج القلب عنى دغير كے ليے مفيد ہے - قوت حيوانى ، قوت نفسانى اور قوت طبعى كوبر معاتا ہے - بيمارى كے بعدكى كر کوددرکرتا ہے۔ ارتشم تازہ معلوں کے بازہ رسوں اور جابرات سے مرکتیج -تركيب استعال، ايك ورك تان ودوم كراسته ياع ق كلاب دهائ تداء وع ق عبر دهائ تدا ك ساته صع دين جاسيد-مِقدار خوراک، - ۵ سال سے اسال ک عرب اتا ۲ ماشہ - بڑی عروالدل کوس سے ۲ ماشے مک دینا چاہیے -

خروا رفشي مراك دلاغ اوربسارت كوتوت دينا بي خفقان اورما يؤليا كورفع كرتائي -مرور مراكم مراكم مراكب استعال ، ١ الشيون كاقذبان الذك كساعة با تنها استعال كير. خمير ارسيم منيره عن آب والا خفان الدوحث كودوكرا بي توب باصره وحافظ كوتر في دينا بي معدي كوتوت دينا بي نيزسل و ممير ارسيم منيره عن آب والا افغنك كمانسي مغيد بيء واشد غيره وق كادّنان الدوكيتنا يا صرف غير الوال كياجا ابو مصطی وال ماق اورخیالاتِ فاسد کو دورکتا بو مقوی دل دوغ دمعده بو-ورصطی وال ترکیب استعال، وهشم میموون گادر بان ۱۲ تدید که ساته یا تنها استعال کرین-مره ادام مون دلغ به بينائى كوطاقت ديبائى-مرور ما تركيب استعال . والتي مي كونهار مذكانا چاہيد

م مرة من ين يغيرو عدوتم كم تغيري كل نفشه سيتياركياجاتا بو احساب كوسكون دي رواغ مي ما اذكى بدياكرتا بو- آنتول كه غد تحريك ديرتبف دفع كرتا ويروك عرف كرك كاك، بوي كى دجسے صفراك كالتا بى سيىند اوريسليوں كى سياريوں ميں مند سینے کے دردیا نونیا کی حالت میں الولے مخمرہ کنکنے پانی می گھول کرمینے سے بڑا نفع مہنچتا ہے۔

تركبيب استعال: جمكوعن گاؤزبان ۱۲ تولياكي مناسب وشائدے مي گھول كربي لينا جائيے - مِقلار خوراك ، ۲۰ سال سے · اسال كرك كوافي الك ولدتك - اسال سيرون كوابك تولدس م وي تك -

> ر هراند به الدوركام كورفع كرتاي نزله كوسينه ركيف سے دوكتا بي كھانسي م مفدي -مقدارخوراک ۲۰ تا۱۱ المة .

مقوی قلب - فرحت بینجا ما ہے بسکن ہے۔ مرکر ترکیب اِستعال : 4ماشے عن گلاب کے براہ -

ب فمیره دحری، دحشت، الیخولیا اور مراق کے میے مفید ہے نشنگی دور کرتا ہی تقویت قلب میں تمثیل ہم مير در مركبر تركيب استعال: مداخ مع ياسه بركواستعال كي -

ف طلاق الا تپ صفرادی اور قیمی مهبت مفید ثنابت جوابی گرانی شیم کوزاً بس کرتا بوجبی که به بیشته پرخمیره عق کا کوزیان با آب یا و که در در ایرون برا را در می که این است از برای که دادای آنها که دوای آنها به کام که	خمیر صندَل ریش و د
ك طلاوال تب صفرادى اورقى مى بهت مفيدتابت ہوا بوگرانی شيم كولاً لى كتابى مبحكوله لمت يرخم و الله كالم كتابى مبحكوله لمت يرخم و على الله الله الله الله الله الله الله ال	فميرضنكلساده
دل دولغ كوطا قت ديّابى اجساك رباطيد دكارپورلى كيولينا ) كوقوت بېنچا تابى اعصاب كى ص كوكم كرك خفان وسواس اور ما ليخوليا كوفا خره ديتابى اس كاجز وموثر گارّز بان بى -	خير گاوزبان ساده
رق بى بىيىڭ كىكائىس - مقدار خوراك : ١٩سال سے ١٢سال تك ١ مىشە سى ١ ماش تك . برى موالوں كواكمة ل	تركيب استعمال: صبح كوجاندى كے و

ثمر گاور ان عنبری دل دداغ ادر بصارت کوقت دیتا ہو۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے عمدہ چرہے۔ میر گاور ان عنبری حوار عور کی اللہ عام کردری کو زائل کرتا ہو۔ اعضائے رئیسہ کوقت دیتا ہو۔ اعصاب کے میری کا ورزان عنبری حرار کو دستا ہو۔ اعصاب کے میری کا در اور دون کا میں اردہ عدی ہوا ک

مجیر کا وران کی میرک جیر السور میری صفحت که دورکرتا به اورحافظه کے بید بہت مفدی دیادہ عرصے کتاری سے حکز دری پیاری سے حکز دری پیاری سے حکز دری پیاری استعمال اورعور توں کی بیاری استعمال اورعور توں کی بیاری استعمال اورعور توں کی بیاری بیاری بیاری بیاری بیاری بیاری بیاری بیاری استعمال کیا ہے۔

ر میں وہ ہے ہوں میں ہیں ہوں ہیں۔ ساب ہوئی ہوئی ہوئی ہوئی گاؤزبان ، توبے ، عق گذرھ توبے ، مثربت ابریٹم سَادہ ۲ توبے سکّ نرکیب استعمال : - ۱۳ ملفے سے ، ماشے تک یغمیرہ کست مرحبان ۲ جاول ، عق گاؤزبان ، توبے ، عق گذرھ توبے ، مثربت ابری یا حرف کشتہ مرحبان جوابروالا کے سَاعتہ یا صرف خمیرہ ہی ہستِعمال کریں ۔

خمیر کا وربان عنبری تحوا مروال طبیدنانی کاید برامشهور ومع وف فارمولا بواورکتی سوبرس سے زیراستهال بوادر اپنے میر میر کا وربا نے مطابق یو برکتی رقبات (موٹر ایریا) کو توی کرتا ہے۔ و ماع کے خاکی مائے ہے کا فعال کو درست کرتا ہو۔ مقدم دفاغ کو طاقت دیکر راغی اعصاب کے تیسرے جوڑ کے ذریعہ سے کرہ چٹم وغیر می قوت برٹھا تا ہے۔ اجسام رباطی جسم ضلع اور سربریصری کو قوی کر کے شعوروا دراک کو ہتا وربینا کی کویز کرتا ہے۔ مقوی قلب میں ہے۔ ترکیب استعمال: ایک خوراک میں یاضی وقت میا بانی یا دو دعد کے تسامتہ کھائیں ۔ مقد ارخور اک ، ایک فرالوں کو ساخت تک ۔ بڑی جم والوں کو ساخت تک ۔ بڑی جم والوں کو ساخت تک

فری گاوربان عنبری خاص اعضائے رئیسه، دل وداغ کوقوت دیتای بصارت کو قائم رکمتنای اور حافظ کوترتی دیتای فرد کاوربان عنبری خاص برتم کی کردری کوزائل کتابی رُوح پراس کا اثر جلد محدوس موتا ہے۔

تكيب استعال . هاست مغيره عن كذه توسه مربت أنادترش توسه كساته استعال كيب

خمیر مروا رئی بچیوتیوں کافیتی مرکتے۔ نہایت عمدہ مفرح ہو۔ مرکز حوارت کو اعتدال پر لاتا ہو۔ دل اور دلغ کو طاقت دیتا ہو۔ دل کی میر مرفر ارمی سرکت کے نظام کو درمت کر کے خفقان رہیلی میٹن ، میں فائدہ دیتا ہو۔ موقی جمرہ اور چیک کے بخاریں دل کی قوت اور حوارت غزی دانیل میٹ کی صفاطت کرتا ہے۔

تركيب استعال ، مع اورشام كويانى ياكسى مناسب دواك سات حبيامعالي وايت كريه استعال كرير -

# مقدارخوراک: ۱۹ ه سه دسال یک نصف افتے سے ۱۲ شے تک - ۱ سال سے ۱۳ سال تک ۲ ماشے سے ۱۳ ماشے تک برواوں کو ۱۳ ماشے سے ۱۲ ماشے تک -

خمیر مرفر اردنسی کار در در اورداغ کووت دیتا ہو۔ بہت ساخون کل جانے یا دستوں کی وجسے جو کروری پیدا ہوجاتی ہواس مح حمیر مرف اردن پر کری ہوتی ہوئے جادراً ل کرناہ یے موتی اور جا براورور ق طلا جیسے بی اجزا سے بنایاجا تا ہو اعلاد روک چیز کو اسکامزاج معتدات مرکیب استعمال ۔ یحمومی وشام سانے سے کری ماستال کرنا جا ہے۔

خمر و فر لی حوال جرب البرت که طالب علم ، وکیل مصنف اور دیگر دمای کام کرنیولے اکثر زکام ، نزله ، کمزوری داخ وغروی شکایا مربول کی حرام و البر مبدلائے میں اور عام اصحاب میں بد احتماطی کی وجہ سے اکثر ان امراض کا شکا دنظر تھیں ۔ ان اصحاب کے لیے بعد میں دغو میں بدخوطا دَوَا بنائی کئی ہے۔ اس دوا کے بے خطاوا مرکوطب یونا فی کی ہم گیری کا اعتراف کرنا پڑتا ہو۔ کیساہی پرانا نزله زکام ہواس کے ستعال سے اس کا قلع مو مونا تا ہو۔ طور یہ کہ دوا اعلی درجی مقوی دائے میں ہے۔ ضعف اعتصاب کو دور کرتی ہے۔ مجبوک لگاتی ہو۔ اگر آب ایس کے میں کہ ان مہلک امراض سے دباق حاصل کے بعد می خوش دی اس کی قدر آپ ارستعال کے بعد می خوش وی میں ۔ خوش دیک اور خوش ذالفذ ہے۔

تركبب استعلل ١٦٠ ت يرجروم بارات كوسوت وقت اسعال كريد ررش اورتقيل اورزياده سرداسيك يرمزر

یہ دواان ناامید مربینوں کے لیے ہے جن کے لیے طلا کا استعمال ناگر مرہے۔ بری عاد توں کی دھ سے عضر مخصوص میں ور كروري احاتى وتوكسى طلا كرستِعال سعقبل سات دن كث كوركس -

بيب ستعال . تلول كتبل ياكم دوده من ايك ولددداك لولى محكودين ادراس سراستكي سي كدركرين-

مستورات کی ایام ماہواری کو باقاعدہ کرتی ہوجون عین کی کڑت کوجس کا بعض ادقات بند ہونامشکل ہوجانا ہواس دوا کی صرف م خوراکس بند کردیتی میں۔

كريب استعال : ٣ ماق به دواصح وتدم پاؤسر دوده ك ساته استعال كرين ترش ، تقيل و با دى استياس پر ميز

گردہ ومثنا ندی تھری کے لیے بہترین دواہی بتھری کوآہستہ آہستہ *ٹکرٹے ٹکرٹے کرکے نک*ال دہنی ہے۔ در کرد ہ کورفع آب ، كادراكتر كريش وغيره كى كليف سے بچاليتى بى- تركىيب استعمال ، ايك دنى به دوا ايك تدايك نجيين بزورى ياشرب ألوبالوس بالكردين - غذا زود بضم اور مكى دير-

الكنت مركز كلم (الم يبع سنعل كفه القص سے جوتی ہو۔ اس میں جب تک دماغ كے الكے حصے كى تيسرى مبندى يا مركز مرو توت نرمنیائی جائے اور ساتھ ہی مفامی اعصاب کورطوبت سے پاک ندکیاجائے کام یابی نہیں ہوتی "دوائے لکنت" زبان کی بلندیوں المات ايس يسف والعاعصاب ك وريد مركز علم برائز انداز بوتى بواورعصب تحت اللسائي كوقوت ديتى بوادراس طيح مكنت رفع بوجاتا بور مب استعمال ١٠ ايك ماسة يه دُواصبيح اور ابك ماشه رات كوربان يرملس وطوبت جريدا مولت بهين دين اوررات كوكل كيه بغرسوجائين -توث ، - مناست كدودان استعال من نباخره "نعويت عامر كري اسنعال كرئيس يابي اسكول جاتا بروّ المصر سنر كالا موي -

دوائے مکورے بعد دوائے ایش استعال کی جاتی ہے۔ دولئے مکور اور دوائے مائش طلاسے قبل استعال کی جاتی ہے۔ مس یا صولی لاج سے بعنی پہلے سات دل گوراس سے بعد موا دن دولئے ماش کا استعال - اس سے بعد کوئی طلا جس طرح ئے کورطلا کے بیے راستہ ہموارکرتی ہؤسی طح دوائے ایش مھی چھار اس کی سفارش کرتے ہیں۔ ان دونوں دوا وُں کے استعال کے بعد کوئی طلأ

اللك كحكمة مقوى جرب استفاك ييمنيدب جروطحال كاضعف ذابل كرتى بو م محمر مركبيب استعال ، ٥ ماف سه ماف كم براه عن ماراللم كوهكاسى والاه توارترب دينارم تول ول كانعال اوراسكي تركات كوبا قاعد كرتى بوخففان البياثيمين، اوراليخوليا مي مفيد بي اسمين شاب بحس نے اسے موثر اور مع الاثر وک دوفورس المیمونیف، بناویا ہو۔ اس ایٹر کی بنا رضعف او ی بہت جلد فائدہ دتی ہو چگرا درمعدہ کی کمزوری کو دورکرتی ہو بھوک لگاتی ہو۔ ایسے مریض من کے مند کا مزہ خراب رہتا ہوا ور زبان پر نہمی رہتی ہوا ان يے مفدری - تركبيب استعمال : عن كافرز بان ١٧ توليه يون باديان ١٧ توليه كم براه كهائيں باليے ى كھائيں - دوده كه ساتھ بى كھاسكتے ہيں بشرطب كم جگر بر ہو۔ مقدار خوراک :۔ اسے وسال تک المقسے والے تک وسے واسال تک والے سے والے تک -

برىعردالول كوس ماشيسيد ماشي تك .

و اورا المسك كل روح ، قلب اور داع كوطاقت ديتى ہو وحشت اور كاليخوليا اورا مراض بارده مثلاً فالج ، نقو رعثه كے ييمد بے ، ضعف مِعده كو دوركرتى ہو اور رطوبتِ معده كوتحليل كرتى ہو نہائت مفيدا در زود الرّہے -لؤٹ منداللہ مارك جارت كارد دائر المسك حارث المسك حارث المسك حارث الماؤد ميرون كارت بارى جيس كي بليده بليده بين

ترکمیپ استنعال ۵ ماینے دوارا لمسک عوں با دماں ۵ توے سون گذر سَا و ۵ توے ، عوق عبر ۳ توہے ، نبات سفید ۲ توسے کے ساتھ یاکس ندر قد کے بھی سَا تھ اسعال کی حاکمتی ہو۔

ويا قوره خنك كمانى كے ليے مفدے نزله كوردكتا ہے ،سينه كوصاف كرتابى -

خ

دورا فی بڑھی میوتی تلی کوجند کھٹا مینے والایک جمر بخاروں کے بعد یاکسی اور وجسے تلی بڑھ جاتی ہواکر تی گرجب موسسی آجاتی ہو طلک بعد یاکسی اور وجسے تلی بڑھ جاتی ہو تو ز مرف بسلیوں کے نیج آجاتی ہو طلک بعض اوقات ناف اور بڑوتک آجاتی ہو۔ تلی بڑھ جانے سے اس کے تام افعال خزاب ہوجاتے ہیں۔ خون کے مرخ دانوں دکریات جمرالی مقدار کھٹ جاتی ہے اور زنگ بھیکا پڑھا آہی۔

" ذوبانی "بڑھی ہوئی تلی کو حلداس کے اصل مقام پر ہے آتی ہو۔ اگر بڑھی ہوئی تلی کاعلاج با قاعدہ ند کمیا جائے تو یا ضمہ خراب ہوجا تا ہے، عرض ہوجاتا ہے، عرض ہوجات ہوجاتی استعمال کھیے۔ عرض ہوجات ہوجاتی تو ذو تر بانی استعمال کھیے۔

رف از رفر ایس اسال سودادی اور قع کوردگتا بور معدے اوردل کوقت دیتا ہے۔

رف ازار ترمین بیاس بھاتا ہے، دلی گری دورکتا ہو، مقوی معدہ ہے۔

رف ازار ترمین بیس تعلیا ہے، دلی گری دورکتا ہو، مقوی معدہ ہے۔

وث انگور میں بیس تعلیا ہے۔ کلے کے امراض میں مفید ہے۔

رب توت بیسیا ہو ترکیب استعمال ، ۲ قدے چاہیں۔

وث جا می دستوں کورد کتا ہے، جگرا در معدہ کی حرارت کوت کین دیتا ہے۔

وث جا می دستوں کورد کتا ہے، جگرا در معدہ کی حرارت کوت کین دیتا ہے۔

وث جا می دستوں کورد کتا ہے، جگرا در معدہ کی حرارت کوت کین دیتا ہے۔

وث جا می ترکیب استعمال ، ۲ قدے یہ رئب عرق گاؤز باں یا دو مرے مناسب بدر قدے تا تو استعمال کیں۔

## روطيس

اماض بارده استسقا اسوّالكليه ومكركى مردىكى وجرس مواس كونفع كرتا مولفغ شكم مضعف معده ومضم ك لينفع مج رُوحِ اَجِوائِن يورماجي دررول كو دوركو دوركزنا بي- جارس حاليوس حارش كونى ولساسسك ساندم تعال كرين - مقل النوداك : ه أوساسا اترك مضح ب اوردل کو نفوست دیتا بے اور دستول کوبندکرتاہے بہمندمیں مفدے رُوح الأنجي تركبيب استعال ۵ در بعق سرست ليمون ادر ي كسات استعال كريد -جگرمیده اورگردول کے دردول کوج برودت بول بسکین دینا ہی۔ جگروسین کے سترول کو کھولتا ہی۔ رُوح بادئان تركيب سننعال :- ١١ ولدروق الر دردمو و الله الله الله المرسط كمولين عليه والمركم الله متلى أورق كوروكتا بحرتيا في افرركه تا بيضمي إعانت كرتابي بيعندي مفيديك -رُوح پورىينە تركسب استنعال ٥٠ ترك الوال تك يرون كنجبين ميون توسي طاكرسي-خون کوصاف کرتا محمورے میسیدل کودورکرتا بی چرے کا رنگ مکھا تا کے۔ رُوح شاہترہ تركيب استعال ، ١٠ تولد عن مرب عناب الدي كسات استعال كياجات -درد مفاصل وآت ک دسوزاک اور تم امراض سودا وی بین مفید سر خون کوصاف کرتا بو-رُوح عنبهَ تركميب استعال - ٥ نوع سے ، توس تک برع ق مجون عشبه ماشے مثبات سفید ۲ توسے کے سابعہ استعال کرد دل ود ماغ كوقوت ديتابر امراض سوداوى مي مفيد يمِغي قلب وانع تشكى بو-رُوح گاوربان تركيب استعال. ١١ تول يعن الول مترس بفشي مل كاستعال كرير-امراض حَرَّينِ مفيدى حرارت كونسكين دنيا برا مراضِ سَوداوى خفقان وغيره مين مفيد يجه روح مكوه تركيب استعال ، الوايون مرست دوري انواع ك سائديسي -خون کوصاف کرتا ہو بنیائی کو قوت دیتا ہوا وراعضائے رئیسہ اورار اس کوطاقت دیتاہی-تؤرح ئمنڈی تركيب استعال ١٠٠ أوي رُوح ، مرب عناب ايك تدع كرساته استعال كرير -

# رَوغنيات

روعن بوارسیم یدوعن بواسیری متوں کے لیے عجیب پرائز تہزیم بمتوں کی تکیف جس کا مقابلہ بے جانے مریض کو کرنا پڑتا ہوا روم بیس کے اسمبیر سے یہ دوعن نجات دلاتا ہی بمتوں پر لگاتے ہی تھنڈک پڑجاتی ہوا در کچھ عرصے کے لیے متے مرجہ اجاتے ہیں اور مریس کواس جاں گسل تکلیف سے دہائی ہوجاتی ہے۔ تيل من اس وقت كنبين آسكة جتك سائينفك طريقون سه آمد كنواص تيل من دمنتقل كراي حائين -مدرد دواخان کے شعبہ دواسازی نے جدیدط بقول کی مدسے نصرف اوپر کے مقصد کو ایری طح عصل کرایا ہو بکر کاب کی ہدایتے مطابق اس ين م دومرى مصوص اورناياب بويلول كااضاف كيابحن سے بينيل ليف خواص مي لاجواب بوگيا بوجناني بينيل بالول كى جرول مين فر أجذ بيك كى زى صلاحيت ركھتا ہے۔ بالوں كى نالى ميں جوسياه مادّه بوتا ہوا ورحس كى موجودگى كى وجسے بال كالے يسينے بيں ،اس كى مِقدار كوہدردكايدروغن آمار برابر فامر ركمتا بوا وربالون كى جنون كومضبوط كرتا ہے بالون كولمباا ورحم كدار كرتا بىء مركن حشكى دور كرتا ہو : وحشب وارا ور باكيزه تيل بو-بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا اور سیابی کوقائم رکھتا ہی نیزخشکی کو بغ کرنا ہوا دربالوں کو سفید ہونے سے محفوظ تکھنے کے سَاہم چک کوقائم رکھتا ہی الغرض مقوی دلغ تیل ہی۔ اندرونی ورموں کو تحلیل کرتا ہو. درد کو تسکین دیتا ہو۔ ترکیب استعمال نیم کرم روغن مائی کیا جائے۔ عن با دام ملح کان کے دردکوسکون دیتا ہو بہرے پن کے لیے مفید ہو۔ ترکیب استعمال کان کے درد کے بینیک جندورے کان یں ٹیکاک مسيفے بادام كاتيل بوجو بغيركسى ملاوٹ كے كالاجاتا ہو اعصاب تركيد (سي تقيشك روز) اوراس كى شاخوں كو م التي رك طاقت دے كرا نتولى حركت دوديه (براسشاللك بوش) كورد ما آنادر تبق كوددركر ابى بهترين ملين ك داع كوتوت دينا محدمكن اعصاب اورگبرى نيندلاتا بوشكى دوركرتا بى بيخابى مى حدورجمفيد ي تركيب استعال: حبض ي كيف وات كوسو قد تت دود مي والكر الربي وفع كوطاقت في اورد دسر عنوا مُدك لي مي المواقي سے استعال كرين. مدد کے بے دات کو مربولیں خوراک ، ایک سال سے وسال تک ماشے سے سامت تک ۔ وسال سے اسال تک سوانے سے اسے تک -بری عروالوں کو ہ مانتے سے ایک تولے مک -م سفیدداغوں کی طرف دوران خون نیز کرے صل جلد قائم کراہو-يلم تركيب استعمال ادات كودراساتيل دا خول يرككاكرانش كري -روعن سفست زرادادر درد مرك يعمفد و وأغ كخ كادر بدادى ك شكايت دوركرتا ب ابش كري توبت داغ اورتقوبت باه كے ليے مفيد جواور تبل از وقت بالوں كوسفيد مونے سے روكت كے -تركبيب استعال: داع برمايش كير، باه كيد بطورطلكام مي الأبي-کی کے لیے مفیدہے۔ روين شعفه تركيب استعال امعام مأدت برمبرري سالكائين -روعن سلاق امن كه يعمفيدي- بلكون برنكاياجا ات-روغِن من کی مایش فالج ولقوه پس مفیدی و درج مفاصل دجرژول کادری نقرس ' عرق البنسار ورد کمراور در ومشا نه کودورکرته ایج ركى دردون اورچوٹ كے دردكومى فائد اختاہ اوروم (سوجن) كو آمارا اے -ر استعال: دردول كي اي مرورت كم مطابق دوف من اكر معوداً أكم كر كادد كا جدر وسنت تك بلك الت كري إس ك بعداري

## مرم کے بازمیس ٹھنڈی ہوااور مشنڈا پالی کھنے سے دردک مذکو بیائیں ورم کے لیے: دوس خے کرم سوجن پرنگاکراوپرسے بان یا جبل کابتہ گرم کرکے بازمیر

روغن مراعب كن المسداادرادى استعال دراى دومن مرتبداس كنيمكرم تعرب المعالي من دومن مرتبداس كنيمكرم تعرب المعاليس و من دومن مرتبداس كنيمكرم تعرب المعاليس و من دومن مرتبداس كنيمكرم تعرب المعاليس رغ و رخان يسل كراوربية يون كادردادروج المعاصل ونقرس كالم بهت مفيد به المعرف استعال دردى جديم ابن كريد ، ، روع نئے اور رائے سوراک کے بلے اس قدر مفید ہو کہ بیان سے باہرہے ۔ سوزاک کوچند ہی روز میں مستقا ردوس اوراک جارید فارد بختائے جان کورنج کرنا ہے۔ قرص کو کا کہ استعال مفیدہ۔ موسم میں اس کا ایک میں موسم میں استعال مفیدہ۔ موسم میں استعال موسم میں ا تركيب استعال: ايك ماتديد وض مناسد من دال كرمنه من ركيس اوري ترب تربت برورى م قديا في من مكول كردير . سر تغرب المراح المروغن برائے سوزاک کوفا مدہ دنیا ہو قرحد کو بھرتا ، سوزاک کی حلن دورکرتا ہی ۔ اللہ برت صف کو کی ترکیب استعمال الک مائٹ پر دعی شاشدیں دکھ کرمنے میں ڈالیں ، اوپرسے تربت بزوری ۲ نوسے ہیں۔ بواسير كمستون كوگرا ما بواورمتان كى بتمرى كوتور كريكا تما ہو-ر عن عقر جے بواسیر عمسوں ورا ماروا ور ماساسی بھری و ور رہ ہا، ور کھی ہوں ہوں کا بیا ہے۔ اس قطرے سوراخ بول میں ٹیکائیں ۔ اور تیم کا بین اور تیم کا کی ایم کا بین کا کیں ۔ اس قطرے سوراخ بول میں ٹیکائیں ۔ در دس داع ی شکی کورنع کرما بی بیخ ابی کود ورکرنا شیرا ورفورا میندلاتا بی-روعن كام و تركب استعال اس كومريس یں مورریں۔ جوڑوں کے دردکونسکین دینا برمقوی اعسائے۔ رومن کیلنم ترکیب استعال سیکھی سے م تركيب استعال - دردى جديم راس اوردوى عبل بانده رسيكين -روغ کورن در مرحارادر بحوابی کورجوختکی کی وج سے جوادور کرنا ہی وماغ کو قوت دیتا ہو۔ روغ کی کرو سیسرس ترکی استادات مرك تركيب استعال: بقدر ضردرت سرر بالش كناجات فالح القوه اورزعته كے ليے مفيد بين تيت چيزوں سے بنايا جاتا ہے۔ روعن کلال ترکیب استعال ایم دم اس کن برد بواس بیای اور سرد غلان کار در استعال ایم دم استوال ایم در ا رى فى كارىم سخت اورام كوتكيل كرتاب. دادا وركيخ كودوركرتا بوجينها مث اورسورش كودوركرتاب بسخت جلدكوزم كرتاب. رور وركت المعنال المرام كوتك من المناب المرام كوتك من المناب المرام كوتك من المناب داع كخت كى كدود كرانا ادر مينى نيندلا آا بواور وض مهر ريخوا بى كوجسيركى وقت ميند تهيي آتى ، بهت نافع بو تاكي وتم كو كمزاح م مركبيب استعال : ياغ براسكوال رئاج التي اوراجي طيح جذب كرلينا جائيد الك كذخم كريدم الطريع ميكائين-روغن مقومی بیم انفاد در رسینک کاایک نطیف مرکت سم انفان کا اعضائے مضم پراٹر نمایاں ہوتا ہواوراس کی وجسے غذاکی خواہش آدم اور محتومی کی طاقت بھر جاتی ہو روعن مقوی کے ستعال سے سروں دورہ اور جیٹا کو رقم مجم ہونے لگتا ہوا در جلد ہی ایک کمزور م خاصا فربر موجاتا ہو ، روعن مقوی ساتھ ہی باہ کومبی قوت دیتا ہے۔ بہرے کر دوغی مقوی جاڑوں میں ہے تعال کیاجائے اور کہی ھا درسے زیادہ مسلسل استعال شکیاجائے۔ ترکیب استعال ۔ کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت ایک ایک رتی روغی مقوی کھائیں باجائے یا کافی میں یا دور میں گھول کر پی اس

رغ مقوم في ماغ داغ كوقت دينا ج- در دمراور نزله كو دور كرتا ج- راغ مقوم في ماغ داغ كوقت دينا ج- در دمراور نزله كورور كرتا ج- تركيب مستعمل المشب كوسوته وقت يا صبح بقدر ضرورت مربر بالش كرير-

وی موم موم (بلوبرزوکی) سے بنایاجا تا ہو۔ اپنے مسکن دسیڈیٹی اثرسے تاہ اعصابی وردوں کو دور کرتا ہے۔ ذات الجنب (بلوبیی) تو بخ و رک کالک، اورجوڑوں کے دردوں کو دور کرتا ہے۔ جلے ہوئے مقام پر لگانے سے جلن اور مرخی کوئن کرتا ہو۔ نمونیہ کی جا بن کرنا چا ہیے، مفید ہے۔ "مرکیب استعمال ، نیم گرم تیل مادف حصد پرملیں ، جلے ہوئے مقام پر بغیر گرم کیے دوئی کی پھریں سے میں ۔ تو اپنے کے در دیں ۔ بناشہ من دال کر بان کے ساتھ کھائیں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ بناشہ من دال کر بان کے ساتھ کھائیں۔۔۔۔۔۔۔۔۔

ع برا حور یہ بیس خانص بڑی بوٹیوں سے تیاد کیا گیا ہو۔ پہاڑی بعض نا در بوٹیوں اور ایک مشہور پوئے کے جوہراس میں نٹر یک ہیں۔ اس کا کہ رک صفحہ خاصدیہ ہے کہ جوائی کو فراً ہلاک کردیتا ہوا در میں بند برحاتی ہو۔ یہ مرض کی ٹرحتی ہوئی دفتار کوروک دیتا ہوا ور مرض سے برباد مدہ ساختوں کو مندل کرتا ہے۔ بخوبات نے اسے بہ ترابت کیا ہے۔ اپنی تکلیفوں کے وقت دوغن ناحتور طلب کھیے اور پوئے اطبینان سے آزمائے۔ رکیب است محال جین جارت ناصور میں ٹرکائیں یادوئی یا گاذی پٹی اس میں ترکر کے ناصور میں رکھیں۔ نیم کے بان سے زم کوصاف رکھیں اور میں آرائی

### س

باری کیا گھے سپاری مشہورد معرد ف چیز ہو ہی افعال دخواص پر مہدر د نے عرصے تک بخربے کیے ہیں اوراس پر جدید تحقیقات جو می موث بی اس کا غائر مطالعہ کیا ہے۔ اس کے بعداس میں ضروری اجزاکا اضافہ کرکے ایک نفیس اور لذید سفوف کی شکل میں مسلیا رہی بیا ہے

 مرمد کے استعمال کارواج بہت پُرا ناہی۔ تایج سے بیتہ چلتا ہو کھ صنعتِ ناؤک میں اس کا استعمال جہرے کی خو کو بڑھانے کے لیے کیا جاتا رہا ہو-جدید سائنسی تحقیقات نے اس کی طبی افادیت پرلوری لوری اور سنی وال جديد نظرير كے مطابق سرمه كا استعال سأنشى فك موادراس ميں الدندورلين

طبعی نعل جس کے ذریعہ بہت جیو نے چھوٹے درات باہم کھنج کرادر ال کرایک حبکہ اکتھے ہوجاتے ہیں) کے ذریعہ آنکھول کا تمام میل اکٹھا ہوکرا، جمع ہوجاتا ہو سرمد کے استعمال کرنے والے ضرور منابرہ کرتے ہوں گے کہ صبح کے وقت تمام میل آ تکھ کے کوئے میں جمع ہوجاتا ہی جس کو آ

صَاف كما حاسكتا بر-

مرم زخمی تما برموں کی طرح سُلای سے لگایا جاتا ہی۔ نظری کروری میں دات کو سوتے دقت دو دوسلائی لگائیں - ناخون میں صبح اور دار موتے وقت دو دوسلائ نگانا جاہیے موتیا بندمیں سمبر کوسلائی نگائیں - رات کوسوتے وقت مجی اس طرح لگائیں -سرمدركسي برعره مي مرداعورت ،سب استعمال كريكة بين - يدسرمة انكمون من درالكتا بي اس كى بروان كيد -

كك سين اوركعبيم ون كى كليموں كے ليے نستع اللين ابك مخصوص دوائي - اسے خالص ديسي دواؤں سے جديدا صُو تیاد کیا ما ماہ سعالین کی مکسرزبان پر کھتے ہی گھلی شروع ہوجاتی ہے اوراس کے مخصوص جوہر آزاد ہونے ۔ ہیں۔ انہی جوبروں سے تعالیس مرکت اور ہی حربرامراض کودور کرتے ہیں۔ یہ جوہر سانس کے سَاتھ مترکیب موجاتے ہیں اور موائی نالیوں اور تعید ير مينج جائے من يهان يهرائم اور معمى ما ذور كو اكھ أرما تروع كريستے ميں اور مهت جار كھي يھروں كو مرض سے نجات ولا ديتے ميں . تسعالين كك صات كرنى وادرناك اور بوائى ناليول ك ودم كوددركرتى والسيريك اور يحسب استعال كرت بس

نلاز کام، انفلوئنزا، برنکائش، برقسم کی کھاسی، کوالٹک جانا، حلت کا درد، درم اورزخم وغیرہ کے لیے بے نظیرہے۔ معمولی برله وزگام ک حالت بس دل میری کسی دوت اور ران کوسوتے وقت ستحالین کی دورکمایا منعمی فوال کر مکعلائیں جلق ک عال الله متلاً على ورورون المارة عن دوكميان دن من ساس بارجوسين يعلق كوصاف كريفا وراس محفوظ كيف من سنت خام اٹر رکھن ہے۔ ہیں وجہ یک نفر مورکے فالے اصحاب اور کا فرواے اٹھام " استحال میں کھتے ہیں۔ کھانسی خوا م کسی فینم کی ہو مونب کی وہ ہویا کیسپوروں یا ہوائی نالیوں کی کسی حراب سے ہوستالین سے بقیداجاتی رہی ہے کیونکہ ستعالین مسکِن ہے اور کھانسی کے مسل سبب کو دورکرنے والی ہو ، ددين باردودو وكليال وسي جاتى بن سوت وقت دو كليان جس ليس عندا رامسة اتى وادر كعانبى بريشان بنين كرق -

وممرك مريض ستعالين سيرا فائده الطالع بن إ

كالى كهانسى مي بجر، كوايك ايث كميا وودهمي باشهدمي كمول كرصيح وشام ديني حاجيد- مستعاليون في بشك بورس يدمنعا ورحلتي اوركيسية ك دانوں اور زخم كونسك كرتى تے-

سفوت الله

مفوف المراح معده محققت دتیا بوجوک مگاتا بوقیض کو نف کرتا بو معدے کے ضعف اور دیا می در دکو زال کرتا ہو۔ ترکمیب استعمال ۲رتی یسفوف جوارش کموبی و ملتے میں الاکراستعال کریں ۔ بادی اورتقس چیزوں سے پرمہینز کرب بدن مے سفیددا غوں کو دور کرتا ہے۔ جالیس روز تک اِستعال کیا جاتاہو۔ **زُرُكِيبِ اسْتِنعالِ ٤٠ مان يسفوف رات كومان من عبكودس صحكواس كاآبِ زلال پي نيس اور مجوك پاني مين ميسيكرسف د** عود يرككائس يعبنى روفى حس مي كلى زياده جواور مك كم والأكياب صرف يدغذا كعائين . معدے کوقوت دیتا ہو بہم اچھاکرتا ہے، بعوک نوب نگا تاہے وردست کم کوفورا دفع کرتا ہے اور دیاج کوتحلیل کرنا ہو بعک كے ضعف كورائل كرتا ہو واقع تنبق ہوا ورديا جى بواسير كے ليے مفيد ہے۔ ركرب وتت ضرورت بواسنعال الكرين بچوں کے بہت سے امراض کے لیے مفیدہے - باضر درست کرتا ہے ۔ دستوں کوروکتا ہے۔ فركبيب استعال - ١ دق سامات تك تجين كومان كي دوده ك ساعة دماحاك -🇨 کثرتِ حیض کوردکتا ہے، ایم ماہواری کو باقا عدہ کرتا ہو۔ دحم کی خراب رطوبات کوخشک کرتا ہو۔ جریان اورسیلا الكم ا رطوبت كومفيدى وحمى خوابيول كى اصلاح كرتابى - نيز بواكير كے خون كوروكتا ہى -رُسيب استعمال - ، ملت بمراه أبتاره - بادى اورىفيل حرول سے رسير-مقوی با دہے مادّہ تولید کو غلیظ کرتا ہے۔ ترکریب استعمال ۱۶ ماتے بوفت صح گائے کے تازہ دودھ کے ساتھ استعمال کہا حالہے۔ درے بیے نہایت معیدہ بلغی کھانسی کودور کرتاہے -ترکیب استعمال :- ایک رتی یسفوف تمره کا کوزبان ایک توسے ساتھ استعمال کرس: رس سے برہز۔ رم سے رطوبت آنے کو بندکر تاہ و عور توں کے لیے بہت مفیدہے۔ غوف سيلان تركيب استعال: ايك وديسفوف دوده يا پايى ك ساتهاستعال كي نون کی حدّت کوزائل کرنا ہے اور مرقتم کے جلدی امراض کے لیے اکسبرہے۔ عفوف شامتره تركیب استعال: ۵۱ سے عق شیرمركب اور دوق مركب منى خون ۲ توس ك كرات كه آب مبوك مكاتاب فعف معده كيسبب ودست كتيمين ان كوروك دينا ويلغى بخاركوفا مده كرمات -مفوف رفيرس تركيب استعال ٥ ما شير مفوضع وتدام كهانا كهان كالخاع بعد كهائين -پیسفون خاص *طور پرغ بیوں کے* لیے تیار کیا گیا ہوج قیمی دوائیں نہیں خرید *سکتے۔* پیسفون نا کرہ اور غلا قدامیمَہ مفوف عجبيك (براسيث كليند) اوردومرے اعضائے تناسل كى دكاوت وس كواعتدال برلاكريان ،كترت احتلام ، ن<sup>ت ازا</sup>ل ادر رقت کا تطعی از الدکردیتاً ہے۔ جمیان ادر کثرت احتلام کوئی معمولی مرض نہیں ہی اس کی دجے سے سیال مولدہ کثیر مقدار میں بے کا ر ت وج تا اورچوں کہ اس میں قوت حیوانی دوائی ٹیلٹی ، ہوتی ہو، ہل ہے اس کے مبتاعدہ اخراج سے جبانی اور دماغی کمزوری اوراکٹر اقسام کی علیات برا برجاتی ہی۔ اس میے شروع ہی میں اس کی روک تھام کرلینی جاہیے۔ سفوف عجیت اعضائے تناسلید کی ذکا وت حس کو دُور کرکے نوائن من (وس كيولى من غير) كونيط بن دغدغ مصوط ركهتا بو اس كه استعال سے غددہ ودى كوم قرت حال موتى سے ماوح، يسفوف ان تهم نقائص سے پاکے جو اکر معلظ دواؤں میں بائے جاتے ہیں جگر مِعدہ اور آنتوں پراس کا کوئی مضرا ٹرنہنیں ہوتا ۔ اس کے سے قبض نہیں موتا . بلکہ یہ غوف آنتوں کی مرکب دو دیکو بڑھا کر قبض کی عادت کو فع کرتا ہو ۔ آلاتِ مضم کے قدر تی افعال میں کسی قسم کی م نېس *کر*ما اور مدت مک خراب نېس زد یا-

تركيب استعال . ١ ات يا عون مع ياتسر عيد وده يا مان كساته كهانك لين -

سفوف في معان اور شعب قلب كودور كريات - دوران خون سج ركفنا كيد -سفوف في مناسب المستقل م تركيب استعال ايك رتى رسعوف يا ايك قرس مفح ياقوتى « ملفے يا دواللسك معتدل ميں الما كركھائيں -

سفوف نن قلع می پرایے اور نیے سوراک کے لیے بہت مفید ہے۔ جریان کو رفع کرنا ہے۔ سفوف سند کا کا میں ایم اسلامی کا میں میں میں میں ایک کا سکت کے ایک کا سکت کے ایک کا سکت کے ایک کا سکت کے سکت ک سن مرکبیب استعال ۱۰ ماسه براه شرب بزوری م توله بالی ملا کر کھائیں -

سفوف کشتر بی سزاک کا قرم محرد بتاے اور اس دیریا آزار سے نجات دلاتا ہے۔ جریان کے لیے بمی مفید ہے۔ ک و مرکم تزکیریب استِنعال ۱۰ یک ماشدادل دن اویژه ماشد دومرے دن تبسرے دن ۱۶ شے پیعوف

روری م ول یا مناسب ادور کے ساتھ استعمال کریں الل مرت اور گرم سباسے پرمزز

باه کوتوت دینا ہر جریان اور سرعت کو دور کرتا ہو گردہ ومتا مذکو طاقت دینا ہو۔ سفوف كلال تركيب استعال - ايك واريسوف كائے كے دودھ كے ساتھ استعال كري -

حالت جمل من حون آنے کی شِکا بیت کو مفع کرتا ہو۔

سفوف لوده مركبيب استعال ١٩٠٠ ت يسعوب صح ك وقت يانى كساته استعال كرب-

سنگرمن اضعف معده اورحبرکے لیے بہت مفیدتے۔

سفوف لونگا تركيب استعال ١٠١ ت يسفوف وف ماديان ١٢ تو المحاساته استعال كري ترش وباوى مشياسيديم

م دوده کی پیائش می اصافه کرتابی مفوی تے-سفوف مزتديث مرك تركيب استنعال ١٠١ شي يسفون بمراه بسيراسنعال كري -

سفوف مهزل متاب ي جارا المارة ملا ہے کے لیے بنایا گیا ہو چربی کو گھلانا ہو کافی دن استعمال کرنے سے زیادہ وزن میں تدریجی کمی ہوتی ہوا

تركيب استعمال: - ١٩ شه يسفو و المح ياسام كوياني من ياع ق زيره ٥ نوب كرساته كها كيس ترش وبادى اشيا مختلف مكيات اورسياه مرئ وغرمس بناياجا تابي معدى وطاقت ويكراس كعطبقه عضليدى درست كرتابى غده بلعبه كوتوت دے كراور جربر اضم كوبڑھاكر كھانا بضم كرتا ہى جگر كے افعال درسد

عو خون بنانے میں مدد تیاہے۔ نہایت کا سرال جے بہنم درست کرے سیستی دور کرناہے۔

تركيب استعال: - كماناكمان ك بعدياسوة دقت بان كرساته كهائيس - نفع اوربيث ك دركيليدايك كامرياح كييشت مرورت وقت اس كري فهايت دودا ترب - نرش اوربادى اور تقبل چرول سے برم خرورى بى

مِقدارخوراک - اسال سه سال تک التی - اسال سے ۱۱ سال تک سر رتی سے ورتی تک -

سفوف مكسف في الرئيس معد وقت ديتاي بموك برنعاتات الدين وتمليل كتابي منه الجاكاتات المعدد في المنابي ال

ساخی ، و مغرادی بخاروں کے لیے مغیدہ میراود کھال کے نضافات کوخلیج کرتی ہو۔ میں میں میں میں استعمال ، مؤردی کافد ان یاخانیس بانی کے ساتھ استعمال ، مؤردی کافد ان یاخانیس بانی کے ساتھ استعمال ، مؤردی کافد ان یاخانیس بانی کے ساتھ استعمال کیں ۔

ساخی سیا ۵ صغرادی متت کوتوثی بر بیاس کوزائل کی ہے۔ ساخی من فر ترکیب استعال - اقد سکنجین عرق گاؤزیان ۱ اقدے یا سادہ پانے کساتھ استعال کی جاتی ہو۔
ساخی من اور صفرادی مقاودی تو اور سسخیان شرائی جیسی سادہ استعال کرنا چاہیے۔
ساخی من شری اور صدت کوتوثی بو مجم خلابی مددیتی ہو۔
ساخی من عن ع ترکیب استعال : ۲ تو سکنجی بی خلام شرائ کنجیبین سادہ استعال کرنا جا ہیے۔
ساخی من عن ع ترکیب استعال : ۲ تو سکنجیبین خلام شرائ کنجیبین سادہ استعال کرنا جا ہیے۔

ر المسلم المرادي الكرائية الكرائية الدونع من كه السان كي الم الموسي المرتبي المرتبي المرتبي المرتبية الكرائي كيدالت المرائع ا

ابرن طب اس پرتفق بین کیصحت کافل او اکثر بیاد اول کا سبد ب ناقی تعذیہ ہے۔جابری دورمرہ کی عذایی آوازن نہیں ہوتا الا دہ ابر اسیر نہیں کہتے جو اچی مجت اور پڑھوتری کے لیے لاڑی اصفروری ہیں ۔ اسی غیمتوازن خذاکی وجسے ہا ہے بچوں کا محسیح نشود ناجی نہیں ہوتا اور بیری نسل منحل اور کرور ہوتی جلی جاری ہی۔

سننگارا دقت کی ایک مثال دادک بوجبیک قت ایک میدددامی بوادر غذایت پیش مشروب بی اس بی چنیده اوراً زموه دواتین به جرمده ، جگراوردل و دلع اوراعصاب که افعال کودرست کرتی بی اوراس بی وه معدنی اجزا اور حیاتین دونامنز ، می شریب بی جرباری مذا مرکی غذا کا فردی جزوین مگرکت کل کی فیرمتوازن غذا کے ستعال کی وج سے جم کونہیں جلتے۔

يدوول دوانی اورفذانی خاص حاصل کرنا دواسازي کا ايک انم کام پوس، بهدر د که شعبه رسيم نے فتح خال کی بوادسند کا وا کوايک ايسا جات مرکب بنا ديا ہے جے اس دورسائيش ميں درج قبول حاصل ہو۔

سنسکا لاخون کی کی دانیمیا، معبی پنجالال فلب کی کردن کی محسبانیت معام جہائی کردن بیخوابی اورجہائی اصدافی تھکن کی ایک اُدمود اصر مطاد واہے مصاف اومیج خون پُیواکرناسٹکا واکا خاصہ پر نشوونہا کے لیے سنکا واکا بلاناغدادہ باقاعدہ استعمال ایک ایم چیز ہے۔ ایفلومزا کے ندار پر دیماری کے حالت ہیں اور بیاری کے بعدکی کم یوں مدخ کرنے میں شدکا والی تھیں اور بمیثال چیز ہے۔ ایم سروری ک

سِندگاراكية ، برد ، مرد ورورت برويم بالخطاست المستة بس ركيب سِتعال مكانا كمار من يها بالدوية و الإرات الإراك المارية بسم كان فذايت التي العكان وب بم عدال المالا الكانون کابقادی شاک وقت بالام سه قافی بوگرماده بانی باموژن می طریباطکن کونی کتاب اوراس سیم بهای ایک تعالی تادی بینا بستانی در لیر، میروشکادی منکاده "منا تو مکنا چاہید کھیں کرمدان سے بابراکرشکاداک لیک فواک پی لیے سنتا ندگی بیدا بوتی ہے۔ بچر کومسی جرمیا سک دو چھ کھانے کہ بود بلانا خدین جامیس اس سے ان کانشود نماجی دہتا ہواسدہ فرب بھیلتے ہوئے ہیں، فورٹ ، بہترال میں بیار تاریخ ہے دو پیرسلتے میں کیے اداری میں بیاری کانسود نماجی بین ہے۔

المنة بوت دانتون كوج آتا بولبترطيك مجكر مذج وريح مولى اورم ورصون كي مفاظعت كرايرا ک نگہداشت کراہے اور انھیں جلاویتا ہی غرضکہ دانتوں کے واسطے عبدہ چیز ہے۔ تركميب استعال به اس من كوانتون برمل كرتمورى ديركل ذكري - شب كومل كرسونا زياده مفيدي-وانتون ك جرون كومفبوط كرنا ، مورصول ك خواب دطومت كوجذب كرنا ، نزلد كي وايت كرجوا تولد وكركود مديدا كري ودركر واڑھ کے دردکورخ کرتا ہر۔ ترکسیب استعمال ، دات کویا بوقت خرورت وانتوں پرملیں ۔ اس می شمال کے بعد آ كيف ك يان استعال ندكرس -مسودمون سے ون آنے کوردکتا ہے، مندکوصاف کرا ہو۔ تركيب استعال التصرورت دانق رمليس مضمين وسنبوبهدا كرتاب والعدادة وانتول كدردكودوركرتا وانتول كومضبوط كرتا اورميل كوصاف كرتا بهد سنون زرد تركيب استعال ١٠ دانون بدملنا جاسي -منون سياري مورمون سفون آن کوروکتا بو- دانتون کوجاتا بو-وانتوں کی جروں کومفبرو اکرتاہی وانتوں کومساف کرتاہے۔ سنون كلاك تركيب استعال ، دانون برملكرسودين بخي مع كوكري -وانتول كوجلا ديناا ورمنكو وشبودارا ورصاف كرتابي تركيب استعال ١- دانون برملين - عام خون كافئ استعال كري -دانتون كوجلاديتا اومفركو خرارا وصاف كتابحا وربونشون يرومرى جاتابي سنون منی وانون وجدری در در منبود انتون رسین دانتون اودسترمون کومضبوط کرنا اور دانتون کی برقیم کی بیاری کومف کرتا ہوا ورسوڑھوں سےخون کو کر کا ہوا ورسوڑھوں سےخون کو کر کے ۔ بیمسٹرمون کا کوشت اگر می کیا ہوتہ مجرب پاکرتا ہو۔ تركيب استعال: سية وقت دانون بديس اس كه بدكل ذكري مبحكومسواك يا برش سے دانت صاف كري . واص طور برسيان جبل Vaginal Lencorrhoon كياي جس من عدد مريض عوري معتملا وهي مين أكست تركيب استعال - ساول كاليك كيدرات كوسوت وقت دوده كرتمات استعال كن ماسيد الروض زياده بوتومع ال دات كوسوق وقت ايك ايك تحيراستِعال كرنى جابيد ووحداكردونون وقنت موافق ركت توايك وقت بياجات الدايك والت كي كياري في الكاني جا

جن فواتین کوسیلان الرم ک مسلسل شکارت کی وجدے مام جرانی کنوری ہوگئ ہو ایمین سیلا لول م کی مصنعت سیال بندم سے

ال كُفَا مِلْ الْمُ ا الدخون أيان ومالين بيلاد الكتاب -رجيب كوسط فول كي آدمي آدمي كليد عدف وقد وي جاسيد وها إن استعال من بادى الدنياده مرجي وال جزير دكما كير - مبيد ريد حااستال مذكر جاست -

# ال من ال من الما من ا

تجربات کے بعد اسے ایک موہری مدسے تیار کیا گیاہے جس کا اثر جواٹیم پر ہونا ہو۔ دیکھا گیا ہوکہ اس سے جواٹیم سوزاک ہلاک ہونت س کا ایک خاصہ یہ بہت کہ زخم محروبتا ہے۔ پرانا سوزاک جب سٹنے کا نام نہیں لیتا اور طوست آتی رہتی ہواس وقعت

#### شاجى ابناا ثردكها ق بيك

#### انثربت

س ارسیم ترکیب استعال ۱۰۰ تدریش می گافزان مقد دس بیرش دقد ک ما تو متعالی در استیم ترکیب استعال ۱۰۰ تدریش می گافزان مقد دس بیرش دقد ک ما تو متعالی در استعال ۱۰۰ تو در برت بازی گافزان مقد در می بیرش دقد ک ما تو متعالی در استعال ۱۰۰ تو در برت بازی گافزان می گافزان در کارس مدر که در می میند که مین ترکیب استعال ۱۰۰ تو در شریت بازی مناسب دوا که مناتو استعال کی ترکیب استعال ۱۰۰ تو در شیان او افتالی می مند کو مین افتای در شیان او افتالی می مند کو مین افتای در شیان او افتالی می مند کو مین افتای در مین ا

تمربت ألوبالو مرده ومثانك ريك كؤكالتا برادر كمل كريثياب لاتابرة تركميب استعال: - ا وديررب عن الناس الديك ساعديا بان عاستعال كي -ول ومكركونوت ديمائي - بياس كيما تلب نون اوروستون كوروكمات -شربت انارشيرن تركس استعال: - م تدير شربت عن كادران ١١ توسك ساتمداستعال كي -دستول کودکتا ہے متلی کودوکتا ہی معدہ کو قوت دیتا ہو مجوک بیدا کرتا ہے۔ ثمربت إنارترش \_ يايانى ك سُأنيه تعال كان تركيب استعمال ، ٢٠ نده يرثربت مبحكومة گاؤزبان ٢ تيــــ نون آنے کوردکتا ہے۔معدہ اور حکری حارت کوزائل کرتا ہوا ورمد پیرے کے قرم کومفید ہے۔ تنربت انجيار تركيب استعال ١٠ ١ تدرير شرب محكور ق اوزبان ، تدريا وق ميد شك ك سامة بير . معده اودول كوبهت قوت ويتابوسق كوبندكرتابي فتويهم كى اصلاح كرتابى شربت انگورتریش مركميب استعال ام ودير شربت وق كاوزبان ، نيد كي ساخد استعال كي -تربیت بادام بنابت وس داهد و به یا روب به بادام بنابت وس داهد و به بادام برکیب استعالی در اقد در شربت بان می وادان می دون مْبِا بِت وْشْ دَا لَقَدِي بِياس كوبجبا مَاسِهِ مِقْوَى دَاعْ سِهِ رَحْبِكِي ووركرمَا بِي-جگری گری کونالتایی گرده مشار اور جگریکه امراض می مفیدیی- بیشاب کی مبان کوروکتابی-شربت بزوری *ب*ارد تركيب استعال : ٧ قد صحادية ريت وق كاوربان ١٧ قد مساعدي -گرده اشار وجگرکه افراض می منهایت مفیدیم. مرکبیب استعهال ۱۰۱ تدریش وی گافزبان ۱۱ تدرید یا دوس منابب ادوی کشانحدمه مال کرب ثربت بزوري حار

رست برول ي معمون المركزود ومثان عضلول كوادول كم توليد خلي كرديتا بو بخادى وادت كودوكتا بو ر من المرف المرف المرف المرف ولا من المرف والمرف و رست توت سِياه يكي وم كودور كرتابوا ودور خال كرنابو خناق من مفيديم. مرب توت سِياه تركميب استعال: ٢٠ تديد ينزيت عن گاذبان ١٢ تويد كاستعال كري -مرت حب الاس برقتم كدستون كوبندكرتا به اوردستون كه ذربعة خون أن كوردكتابي مركميب استعال : ٧ ته في يرمرت عن كا دُربان ٤ توك عن كذر ه توك ما تراستعال كرير . رس وربال قبن كودور كرتاه - جگرے ستوں كو كمولتا ، مهتسقادا ور ذات الجنب كے ليے مفيد ہے ۔ مرب استعمال استعمال استون كا دُنها ن الا الدي كرانا تمام استعمال كريں ۔ رب و حت دیتا بو جوارت کوتسکین فین اور پیاس مجبانے میں بہت مفیدہ يدا فربت زخبيل اورفلفل سياه الدووسرى ايسى المضم اوويدسة تبادكيا كميا كيا بي معدسي مرجب برودت تهيل موجاتى بوداق بودم من فتوراً جاتا كي خواب دكارين الفائلي بي مندسه يانى زياده الفائلة ابواور سلى رمي مي كادنك بهيكا يروجانا بويشرب زنجبيل معدك معملات كوطافت بهناتا بوادر دوبت مضمي اعتدال ببداكرتا بواس سع نفخ كى نيت دفع بوجاتى بواورمنم درست بوجانا ي-میب استنعال: کمانا کملف عدددووں وقت ایک ایک تولد (ایک تولد = چائے کے دوجے) پر شربت ایے می یا پان میں کھول کراستعال کریں -يا صرف دات كوسوت وقت الهدا شرب التعال كرير. كميانسى اودنييق النفس بس نبايت مفيديو بلغم كالنواج كزابى رببت زوفامركه تركميب استعال : ٢ تدهيد شريت عق كاذربان ١٢ تدعة كسائد مستعال كري -معده اوتولب كوتقويت ديتا بربهايت فنح بو بخفان كودوركرا بر رببت سيبث تركبيب استعال ١٠ ٢ تعدية رسيت ون كائذبان ، تعيه ، ون كذه تسيب كساته بير. نزِل وزکام ، کمانش اوردر کے لیے مغید ہی۔ رببت صدك تركبيب استعمال، ٧ تساريت مق كاقذبان دس تسايس طاربيين -د ل كوقوت ديتا كيفي بخشتاب درد مركوج وادت كى دجس بودور كرابى ربت صَندَل (مرکه تركيب استعال: - وتدير شريت ول كاود بان ١٠ له الما ولكند م قد الكسان بيه عشدك فطرواص طب قديم وجديدي ستمين وحقيقت وشدا مراض خوان كى مقيد ترايزا فعاس ربت عشهرخاص بمدردواخارس اس كالترسيدخاص ابتهام سعبنالكما بواصاس مي دوسي مفيدا دوية الن كريك

والمنظوام مي فيمول المدافروياكيا يوخون كوصاف كرك بدن كى خادش اور كيوف يول كوندى دوزمي آوام كمياس معلى رشب الراب مداخ استركشيا ك درداد عدام برمبتلاس تواس شربت ي شفائن الاصلام اليرب وكميب استعال ، والديد يرفرت بقد مودت بان من الأمجري في عاص الشير كار درس فرست بي اس التي المكم التياسيد يرزا

كمانى درسرادر ون كروش مي تفع ديتا مى خون كوصاف كرتائه-تركميب إستعال: ٧ قدل يتربت عن كافدبان ١ توب ياع ق مركب في حن ١ توب كم شاحة بسير -معده اوردل کوتوت دینا ، جگری حوارت کوتسکین دینا بی ون کوصاف کرما دستول کوروکرااور سایس مجها تا تركيب استعال م قد بان كساحهد

کانی اورزارس بهت مفیدی سیننگ گری کموتابی

تركيب استعال، ٢٠ ورير ترب محكور كادربان ١٥ وهدين الرستعال كرير ما تنها حاث ميناجات

بترببت عناب أثربت فالسّه تنزبت فزما درسر

بمايد خون ميم نماد او اجزاك فولاد كي ايك خاص مقلادي باياجا آا بي يعض بياديول كم بعديا بيرك عرض " فولاد بها مدخون مي بهبت كم بوجاتا بر مردرت بوتى بوكراس كى كوفرا يواكميا جائ تأكر خون كأكيميا كالواد **برقراد مها ودمح**ت بگرشدن باست جب آپ یه دنیمیس کرمیحت دن برن بگراتی جاری بواد دمیوک بند بروگی برا ورزبان نواب دیمی برا واکند، محيات توايي موتعول برم ينه معتوديت فولاد استعال كيجيد بهردكا نتربت فولاد ليس ابن است مركب بي وجر لودمعد في وقت و ہیں۔ فواد خوان میں مثریک ہوجا تاہوا و مبلہ حیوت ورست کردیتا ہو خون کی کی مرتبی اسے بڑے اطمینان سے استعمال کریں۔ ان کا چہرہ ا کے مغید ہونے کی جلدگواہی دسےگا۔

اصلاح معده وجكرك ييعمفيدنا بت موابحة

تركيب استعال: سالة عاربت باناس كمول كرياد ومران خون من شاس كرى بيتين -معده اورم كركوتوت دينا برئستون كوخاج كرتابى

تركيب استِعال ، م تدي درس شروباديان دخم كثوث ١ ما شعوق برنجاسف ا تدر ك سلا استعال كري ول كوتوت دينابئ تفريح بيداكرنا بياس مجاتلي-

تركيب استعال : موقد يشرو المنشد بانى مى محول راستعال كي -

مواںت کونسکین دیتا افلب کوقرت دیتا اضفقان کوزائل کرتا ہے۔ تركميب استعال ١- ٧ قديد شريت وق كا دُربان ١١ قود يا بانى ك سائد استعال كرير -

ایام ابواری کی کمی اوربندش کورش کر تا بی بیروسک در دکو دو کر تا یم -تركيب استعال دايك ولدير شربت ألول بانى مى كمول كريامناسب بالتدي ما تمسي

باه كوطاقت ديني من اعلى درجى جيزي بجرك كوس بناتات بعني امراض كا اذا كرتاب. تركيب استعال الكانكان كابددونون دنت ٢-١ تولي تربت ماث ليناميا ميد

ثنرببت كاسبني

ثمربت كثوث

شربب كيوره

شرببت تروهل

تترببت مدر

تتربب مورز

#### ا می

منام امراضُ فاسدمانى كجبرمى جمع بوجائے سے پیدا بوتے ہیں معدُ اُنتوں اور جگر کا بغل جب خراب بوجاتا ہوتو فاسدًا تق جم میں دکنا خروع بوجاتا ہوا دونوں میں فساد کر دارست درکھا جائے۔ قیام محت کے لیے ضروری ہوکہ صافی سے ان اعضار کو درست درکھا جائے۔

#### صَافى خون مَاف كرن كى متدى دوائح

صافی من مردی بهاداددرسات کی بیدن کلیفول سے بیاتی جدیون کوجرت انگیز طریقه پرمان کرتی بواب جلاب سے برا معلی بیشند بیا لے بینے کی ضرورت نہیں جو تصافی کی پیجیب دخریب خاصیت بوکھم کے گندہ ادّول کو کا لئے کا جو طریقہ تعدنی طریعناس بوتا بودی اختیار کرتی برقتا فی کے استیمال میں کیسی میسم یا جمکی قید نہیں ہو۔

خون کی خرابی جمین جب فراب افتے جمع موجاتے بیں توخون میں فسا دمیدا موجا آار طبیعت بمادی بین گئی ہوا تھیں گدلی جوجا تی ہے۔ خون کی خرابی اور چپکنے مکن بین غزدگی طاری سے بھی ہو کام پر ہی نہیں دکتا ، کمبی مهاست ادمی مجد شدے بہنسیاں سکتے بحجاتی وجم کا دنگ بگر جاتا ہو خوش خون حون جرب فواب ہوجاتا ہو توطبیعت کر ترجیحاتی ہواور فروں میں ہوتی ہو کہ جسے ان سب حالتوں کے بیٹے صَدّا ہے " ہی سب سے محفوظ قلاتی حالت ہو۔ میں وشب ایک ایک خوراک تمانی بنی جاسیے۔

خون كى تمام خوابيون كاتصابى" شافى علاج بر

ون من المرائد و المرئد و المرائد و المرئد و المرئد

معيد كمل كرموك المحاشية

م وفي شكايتون يرميمي تماني كي ايك خوداك اجما الردكماتي بو-

و سان کا دو مرانام زندگی بوا ورکیسی پلے دنگس، سانس کے نہایت اہم اور مضوص آلات بیں اسکے نہایت اہم اور مضوص آلات بیں اسکا دو مرانام زندگی بوا ورکیسی پلے دو اس کے خوابی سانسوں کے سانے نظام کو درم برم کرڈا لِی بورم برجانے کی وجسے شدید کھالسی پیدا ہوجاتی بوجوت وسل کی جوجہ ہے۔ بھیم وال کی طرابی اور وشدید کھالئی کے لیے صدر و درجی سستے بہترا دو بارجا کی آن مودہ والے ہے۔

براً في كماسى جوكبي طرح نه جَاتى بُوصَدورى "سے بہت جلدا چھي بورَجاتى تب

صروری کیلیے سے مرتب ہے اور اس میں دو مرے مکن اجز اہمی ہیں ، ہی لیے اسے مجیمیٹروں کی کروری میں مفید پایا گیا ہے۔ مرمین جن کو حوارت رہتی ہواور ان کو مرض بڑھ جانے کا خطرہ ہو "صدّوری " ہستنمال کریں تو خطرہ ل کا تاہے - دق وسل کے مریخ کیلیے می صرورت ہوئی ہے۔ صدّودی ان کے لیے مہر مرکزی مرکزی۔

فنما د انسن باستعال د اس فاد کوتر کار که گذا دیا ہے۔

واسر عمتوں کو مرجادیا ہو، قبض کو دائل کرتا ہو،

واسر عمتوں کو مرجادیا ہو، قبض کو دائل کرتا ہو،

واسر عمتوں کو مرجادیا ہو، قبض کو دائل کرتا ہو،

واسر عمتوں کو مرجادیا ہو، قبض کو دائل کرتا ہو،

واسر عمتوں کو مرجادیا ہو، قبض کو دائل کرتا ہو،

واسر عمتوں کو مرجادی ہوت کے لیے جو بچے کے تمرادید سے دوجاتا ہو، نہایت مفید ہو۔

مرادی میں مرکب استعال دی مرجاد درمعدہ کے لیے مطاور ہوت مفید ہو۔

مرادی مرکب استعال دی مرباد موجود تو تو بیٹ پریپ کیں۔ اگر مکن ہوتو از درمی کے بیانہ مفید ہو۔

مرادی مرکب استعال دی مربات مفید تا بت ہوا ہے۔ بین دن ہی میں فادش دورکتا ہو۔

مرادی میں مرکب استعال دی مربات مفید تا بت ہوا ہے۔ بین دن ہی میں فادش دورکتا ہو۔

مرادی میں مرکب استعال دی مربات مفید تا بت ہوا ہے۔ بین دن ہی میں فادش دورکتا ہو۔

ضم در منسباب جبورتوں کی جاتیاں دصل جاتی جن تودہ وقت سے پہلے بڑر جی متعلوم ہونے لگتی بین نمین مرکد د کوافاً میں است میں کہ است کا ضبہ الدین اس کے جندر دورہ استعمال سے جاتیوں کا ڈھیلا پن جاتا ہوا ہوا تیاں سٹعل اور خت بوجاتی ہیں۔ خواہ چھاتیاں بیاری سے گری ہوں یا بچی کو دورہ بلان سے یا عمری زیادی سے سب کے لیے کیساں مغید ہے۔ بے ضرر مجد بے صدر محد بے سے محدد اور مدا در سے اور در اثر ہے۔

#### **Md**

مطلات کے اعظم کے گئے ہیں جو مندی کا میں کا کہری تشریح اوراس کی ساخت کی بچیدہ باریکیوں کو تر نظار کے کرایسے اجزاء مطلا سے اسم کے گئے ہیں جو مندی عضلات احصاب اوروہ شرائین اوراس کے خاند داراجا) کو ناقیس رطوبت سے خوصالی بہم بہنچاتے اور عضو کے تفذیہ وتمدیمی امراد کرتے ہیں۔ اس طلاکا استعمال عضو کے عضلات اور شرائین وعود ق کی اصلاح کے کئے مرکز احساب کی اطلاعات قبول کر دیکیے بیداروا ما دہ کر دیتا ہے اور شکوی بوری شرائین میں وصعت اور کی نایاں کر کے حسب مواقع مرود دیت تغذیہ سے ذا مذخون کی محمود بھی بیدا ہوجاتی ہو اس سے مردود ت اور کی اور کا تاری طور پر از الد ہوجاتی ہو۔ اس سے مردودی، لاخوی کی اور کوتا ہی کا قدرتی طور پر از الد ہوجاتی ہو۔

م المستح المساس يبطلا بخضوص طور برعضة تناسل عجبم المجنى الدهم اجوف نيزاس كے ليكدارديشوں اورخا أول كونا أو المستحد المساس من منطلات توء الله الله المستحد المساس المحمد المستحد المساس المحمد المستحد المستحد

ر گریب استعمال ، گرنی کا بوصته روخن حنیدلی می گمسکوشفد اورسیون مجاکر لگائیں - اوپرسے پان کا بتہ با ندولیں -وُوف : - برتیز چرب استعمال سے پانی دار دانے مجی خودار ہوسکتے ہیں جب دانے کم آئیں، طلاکا استعمال ترک کدی الدمرن چنیل کاتبل نگائیں اور آرام ہونے پر مجرطلا لگائیں-

و اس طلام کے سن اور شرای اور شام کے گئے ہیں جو صنو کے حصلات اعصاب اور شرای اور اس کے خاند داراجسام اور شرای اور اس کے خاند داراجسام اور شرای اور اس کے خاند داراجسام اور شرای کے خون صالح بم بہنیاتے اور عضو کے حصلات اعصاب در شرای اور اس کے خاند داراجسام کی اصلاح کرکے انہیں نخامی مرکز احصاب کی اطلاعات بھر بہنیا نے بیدار اور اور اور اور اور سکوی ہوئی شرای میں وسعت ممایاں کرکے حسب موقع ان میں ضرورت تغذیب دائد خون کی تخانی کی ارکز اور اس بنا پر نعوظ اور بوری استا و کی کی عضوی صالح میں بار اور اور اس بنا پر نعوظ اور بوری اور اس سے حضوکی ساخہ ہوتی ہوتی ہوتی اور اس سے حضوکی ساخہ ہوتی ہوتی ہوتی اور کرتا ہی کردی بھی اور کوتا ہی کا قدر تی طور پر از الد ہوجاتا ہو۔ ( برج ترکیب استعال براہ دَوا ہے ۔)

طلا مے کیمیا ما تعرب اس دانی جال تک دیکھا گیا ہوفیعدی نوے بلکہ پیانوے ابنائے وطن کمزورا ورضعت رطلا مے کیمیا ما تعرب شائی ہوتی ہیں اور بھڑ اور کیا ہے ہوئے ویا ہے ہوئے دنیا ہے ہوئے ویا ہے ہوئے ہوں اور از کار زفتہ دما ہوس ہوکر ہوت کو زندگی سے بہتر سمجھنے کے ہول

ست محنت ا درجبچوسے تیادکیاگیا ہو۔ نی الواقع رکھیا تا ٹیر ہا در لطف بہ ہوکہ بہضر ہو۔ زابا و کرتا ہی ندسوزش اورنب چپنی پَدا ہوتی ہوا وہ دو ہفتے یا بندی شرائط کے سرتھ استعمال کیا جائے تو عضو کی کمزوری ہوسستی خوا دکسی سبب سے ہوزائل کرکے ازمرنوطا تت اور بجھے کی گوڑی کے ایس سبب سے ہوزائل کرکے اور خوات اور بجھی کی کہا ہے ہے۔ یب استعمال ۱- سمارتی موادرسیوں ہے کر ایش کریں اوپر سے بنگلہ یا معمولی پان ٹینگرم کرکے کچھوٹوت سے با ندھیں اور سبحکو کھول دیں اور میری ہور کھوں کے دون جنسیاں نگائیں اور آرام ہونسکے بور پڑتوں کریں۔ اگر کچونسے کو کا کہی تو طلاح تو ف کرکے دون جنسیاں نگائیں اور آرام ہونسکے بور پڑتوں کو کہا گئی تو طلاح تو ف کرکے دون جنسیاں نگائیں اور آرام ہونسکے بور پڑتوں کری

مرسکو جلق پاکٹرت جلع و فیر کے سبب سے عوا عضوی تصوی کی تین پر ہوجاتی ہوا دراس کی وج سے جہاں ہتلام وغیرہ الکی سے کہ کی ترکیات الاق ہوجاتی ہیں وہاں سب سے موذی مض مرعت انزال مجی بدا ہوتاہ و احتوالی تدبیر یہ ہے کہ مرے معالجہ معالجہ مقصود ہوتو اول ذکا وت بس کون کرنا چاہیے۔ اس کے بیے جہاں کھانیکے کی اور یہ دی جا بی وہاں تحدید کی جہاں کھانیک کی اور یہ دی جا بی وہاں عضور پر طلائے مسکن مجوری سے لگا نا چاہیے۔ جات کہ طلب الارکا استعمال ہے کہ برہ بر بنہا بیت ضروری ہے ؛

ملات من فرايون كى اصلاح كرتوت دينا كو دوركرتا كودوركرتا كواد عمل المالاح كرتا كو اعصاب ما المالات المحابي طابع ملات من المرائع المرائ

المسلم مقوی ما مورد می الله قبانا که شهود بدفسر وجین مشاننان کے تجربات اعادة شباب کی روشی میں تیا دکھا گیا ہو۔ یہ اللہ قبانا کے مقومی میں کے جہم جن اور جماجون اور اس کے لیک وارد بیوں کے خانوں اور وسیدوں نیسند ایکن کے افغال کی اصلاح کرکے ان کو عمدہ خون سے ترکر دیتا ہو اور خون کی موجد کی سے عندوضوص کی پورش اور تغذیر میں باقا مدگی پیدا جاتی ہو جہ باتا ہو گیا ہو تا ہو تا ہو جہ باتا ہو تا ہو جہ باتا ہو جہ باتا ہو تا ہو تھا ہو تھا ہو کہ کا اور و جہ باتا ہو تا ہو تو تا ہو تو تا ہو تا تا ہو تو تا ہو تا ہو

نوط ، عرق الاکی ، عرق بادیان - عرق برنجاسف - عرق پودینه - عرق شام تره موق عشبه عرق کا دُربان - اِن عرق ی عام تیادی بندکردی کی به ان کی دوس تیادی بها تی مین انداو کرم" لر" کے تحت ان کے افعال دخواص ادر قمیت بی ملاحظ نسم کمائیے -

سختى جگر درم جگرادداس بخارك ليحس كاسبب ددم جگرمو مفيدي تركميب استعال - ٧ تسك يعرق موق إديانه تسك ، مرّمبت كثوت ٩ قد كم ساعة مح كواستعال كرير . مر مسسه ادردل دول كوقت بخشتاي ، چرے كوئ بناتا يو بنايت مفيدي -تركميب استعال : ٥ تولع وقايس و قد شربت كرس دال كراستعال كريد -گھراہٹ اورگرمی کی شدت میں تسکین دنیاہی۔ پیاس کو بھیا تا اور فرصت بخش ہے۔ تركيب استعمال ١- قديدون شرت الغ يا شربت كوره وقد ك ساتدسي -خنقان اورمرض حاراورق پی مفیدی. دل ادر دلغ کونسکین دنبا بی-مركميب استعال: - ١١ قد يروق شربت هناب ١ قد ه ك سَاحَد استعال كرير -ول دولغ ادرمعده كوفرت ديتاي دردمركودوركرتابي تركيب استعال: - ه نوسه مه نواح تك يوق شريت اناد الله قدار عرف معرى كد مُناح استعال كري. ع و المن مر ما مفائد ياموتي مرو كم بخار كم يع ون تيفوديه نهايت بحروسه كي دُوادَن س سے يو بخار كي كمبراب كوفوري طوريت فیضے علاوہ برسون صل مف کونا برس ہے تا ہو مرض ک وجسے انتواس جوالتها بی کیفیتیں بدا ہوتی ہیں ان کورہ بى درج وارت كوبره من دينا- دل الدودمر ما مسلك دّيدكواس كارك فاساؤي محفوظ ديكتا بي اگردين كو كما نسى بوتواس كا كليف كوبرى در كم كرديتا مى موتى جرفك دانون كوجلد كالفيس يرعق معلى فيدى مددكرتا بو-تركميسب استعال ١- برول كوه تولي عرق شربت عناب الاكرمي وشاك دوؤن وقت ديناجا بيد- بجون كوك دعى مقداري يدعق دياجلية - وض پروپري الع تا او كحبيرة ومتيغود بيكااستعال اسعوق متع متلتح مناسب بيء اعلى درج كامصنى خون يحديد مي موشد مي نسيول اورخون كى برخوا بى كودوركرتا بى چرسه كارتا كى محاربا يو تو والمسيد مفيد ومفر عذاب اعانت كراي مفرع قليع اصطبيعت كون كفية ركمتابي تركميب استعلل ١- ٥ قده يعن دن ككانا كما في ايك كمن عدي يس يحورًا معورًا بيس -والل شده طافت كااواله علط كارول سيجونقصانات بسيل بوتي بن ان كااناله اعضائے رئيسكي تقويت بيكارا م سر کرودا محصاب میں آوا نائی دوح اود تمام تو قوس میں ترقی ، برن میں چی اور طبیعت میں فرصت ، چیرے پرروفق دنگت ب

ارتائی - ترکیب استعال ۱- ۷ قدع ق می ایک قدم می الاراستعال کی ادر ایک گمنشه بعد با دَبر دد ده بی اس می استعال ۱- ۷ قد عن این که در کا استعال مناسب نیس برم کی حوارت کوتسکین دیتا بی تپ دِق الدسوداوی اوراض می مفید می برم کی حوارت کوتسکین دیتا بی تپ دِق الدسوداوی اوراض می مفید می بدید برم کی می استعال ۱۰۰ اقد عوق می شرست نیلوز ۲ قد طائی اور فوج بازی استعال ۱۰۰ اقد عوق می شرست نیلوز ۲ قد طائی اور فوج بازی استعال ۱۰۰ اقد عوق می شرست نیلوز ۲ قد طائی اور فوج بازی استعال ۱۰۰ اقد عوق می شرست نیلوز ۲ قد استان استعال ۱۰۰ اقد عوق می شرست نیلوز ۲ قد استان این اور فوج بازی می میدید

ق وس افرا اسلس کا و افرا می افزاک فادمونے کا ایک اہم جرہے ۔ جولوگ کی وج سے لا یابطیس کی وج سے ، شربت روح افزا آسمال کی وج سے نظریات میں مفردات سے تیار کیا جا ہا ہم اور کا ایک ایم جرہے ۔ جولوگ کی وج سے داختم و مسکس مفردات سے تیار کیا جا ہا ہم ایک خاص طریقہ کے مطابق الدین کا باجم ہے ہفتے ہے اور مقوی قلت کے دلائم کو رفع کرتا ہو تا ہا و اور کا داری کی مقابق کے مطابق کا کہتے ہے اور مقوی قلت کے میاب پرع تی حاصل کیا جا تا ہو۔

يب استعال: مع نهارمه وقد موق ساجاتا عياض وقت فرددت بويعض لوك الدود در الارمى بيتي مي -

فی سی مسلم در ایک پرانا اور برامفید نوج بس سے عق عبرتیا دم قاہود اس کے اجزا پر گاہ ڈلیے تو آپ کو فی قلب اور مس مسلم مقوی احضائے رئیسہ اور مقوی مہنم چیزیں ملیں گی ۔ ان کے ساتھ تا زہ مجلوں کے عرف اور عبر و زعفران کی تطیف آئین سیکے ساتھ ہم تدر دکے مخصوص طریقہ تیا ری نے عق عبر کو ایک بڑی عجیب چیز بنا دیا ہو ہم ردکا طریقہ تیا ری عوقیات یہ کی دواؤں کو راست آگ بنیں دی جاتی بلد مجاپ سے گری حاصل کی جاتی ہواوراس کا نیچ یہ سے کہ ادویہ کے اجزا بانی میں پورے پورے آجاتے ہیں ۔ عرف عبر دل دوئ اور عبر کو قوت دیتا ہو نوائل شدہ قوت کو واپس کے آتا ہی غشی دور کرتا ہے جم سے کسی وجسے خوان می جات تواس مقال سے یکی پوری ہوجاتی ہی عجیب الا ترب ۔

بب استنعال: - قدف عق دراسي معماس طاكريا هيسيس نهادمند بيتي بين اس كعلاوه كمانا كعلف كه بعد دونوں وقت ٢٠-٠٠ توليم بنا الم مسكت بين

ق فو اکم د مشت د وسواس ا در حبون وغیره کے لیے نهایت مفید یو. اعضائے رئیسہ کو قوت دیتا ہو۔ و کو اکم ترکیب استعمال ، - ۵ توسع ، اور تاک سٹریت اناد ہو توسع کے ساتھ ہیں۔

اسع ق می فول در اسع ق می فولاد شابی بوج جمه کے اجزائے عنصر بیدادراس کی کیمیائی ترکمیب میں داخل ہو۔ عرق فولاد معدے میں رطوبت میں موجت کے اجزائے عنصر بیدادراس کی کیمیائی ترکمیب میں داخل کے جرائے کو بڑھا کر جا کہ میں کہ خیری کے ترکی ہوئے کا میں معربی دارہ ہوئے کہ میں معربی دارہ ہوئے کا بھر معربی معربی دارہ ہوئے کا بھر معربی معربی معربی دارہ ہوئے کا بھر معربی معرب

يب استعال :- ٥ تورع و دراسي شكر لاكرم بيني - يا كمانا كما في عددونون وقت ١٠٠٠ تور عن بين -

ق كار من خلن كى حدّت ا درصغراكى تيزى كو دُوركرتا بر اتشكى مجبا تا برد ودم مجرّ من مهايت مفيديت -رف كاست كى تركيب استعمال :- ١٢ تركيب استعمال :- ٢٠ تركيب استعمال الماري من استعمال كاملات

تفريح بيداكرتان دل كوقوت دينا حرارت كوتسكين دينا بوادخفقان كودوركرا ايو-عرق كزرساد تركيب استعال . دس ترفيه عرق مصرى دال كريس تلب اورداغ كواورباه كوقوت ديتابى تفقيح بخشتاا ورچره برمرخى منودادكرتا بم والصالح بَيلاكرتا، عرق گزرعنبری بمبو اً مِقْدِارخوراك :- ٥ تدب دل داخ ادرمعده كوتوت بخشتا خفقان مارو مجرو لمحال كه ليعمفيد ي غشى ادربه بيشى كود وركرتا ، فسا يهم كى عرق گلاب جلداصلاح كرما الاتشنك كوزا بل كرما بح تركيب استعال: ٥ قد سى، توك تك يون مناسب ادديك ساته استعال كي مودا دی امراض میں نہایت مفید تے اورصفی خون می ہی حرارت کونسکین دیتا ہی۔ عرق مارالحبين تركيب استعال ،- الدعون وتدير شريت عناب من طاكر صبح دوبرا ورسر براستعال كرير -موه كارى والا جم كوقوت ديتااورام كوتحليل كرماا ورمعدٌ وجكرك اصلاح كرمايى: تركيب ستعال ١٠٠١ تدليد كوه كارى والا موق بنيو بديان ه كانته بنيوس بالثعلب ه كانته بنيو بنفشه و تدكيسا تعاسمال ياجلة ركم و بادى اشار كالربير تهم ان وول كوتر قي دينا براعضا ئے رئيسا درارواح كوطا قت بخشا موادرمعده ومكرك ليمفيديو-مِقْدارخوراك : ٥ تد٤ دل ودباغ وجگرا ورتم اعضا کوقوت دیتا اوراپنا فرح انگیز انرمحوس کا دیتا بی قوت باه کوتقویت دیتا بی اعضائے رئیسدا ورا رواح اور تمام قوقوں کو ترتی فیضے کے لیے اس میں نِعاص دهایت رکمی کئی ہی زود اثر نہایت تعلیف اورنفیس چیزہے -تركيب استعال: ٥ قد يد الدين العم مح كوبوب كبيره الله يا دوار السك معتدل جابروالي ه ما ف شرب انا وشيري الدل کے ہمراہ استعمال کریں۔ امراض سودادی میمون مینسیون کودور کرتا بی آنشک وسوزاک مین مفید می تركيب استعال :- ١١ توسد يرون شربت عناب ١ توسد كرساته استعال كرير -دِل اور دماغ کو قوت دیتا آورحزارت کوتسکیس دیتا ، نزلداود و دومرمی مفیدی -تركيب استعال: ١٢ قد عوق شرب نيلوفر المرب انار ٢ قد ا ح ساتمسين -دق نہایت وف آک اور سخت مض مور مریض کی جان مے کر سے اجور تاہی حجب بدمریض براورا قبعد کرے توارام

و برا کیم است و ناگر اور خت من ہو۔ مریض کی جان کے کیجیا جوڈ ڈاہر ۔ جب یہ مریفن پر پولا قبعد کرنے تو آرام عرف ہر کیم اسکل ہوجا آہ کاس سے بہت جلد لیے مریض کی خرگری کرنی چاہیے۔ مرض کے ترتی کرنے سے قبل اس کا علاق کرنا چاہیے۔ عرق ہر انجوا خوا کے فضل سے دق کے مریض کو مرسزو شا داب بنا دیتا ہے مسکِن ہے ، جگرا ور معبید وں کوقت پہنچا تا ہے۔ ترکمید کے ساتھ اللہ استعمال ،۔ اتو ہے وق شربت اعجازیا شربت بنفشہ تو ہے کہ ساتھ استعمال کریں۔

مقای استعال کی چیزے جواندام نہانی اور دم کی اکٹرشکا یتوں کے لیے تیرببدنے، ؛ یہ اندام نہانی کے سکیولئے اللہ میں والے حضلات اور اس کی دیوادوں کو توی کرتی ہے اور جسبل کی غیر معمولی رطوب کوخشک کردہتی ہے۔ خمل الغرج (الدجيز) كم بضوص افعال مي بإقاعد كى برياكرتى بو استرخار جهل اوراسترخار الرحم مي مفيد بو سلان فرجى اسبلى اعنقى اورجني كم ي المرك المراب عروسك اعرجاج الرحم ك تمام صور تون من نهايت مفيدي. تركيب استعال : عرد مك الفي يادوي بن مكاكراستعال كا حاتى ي -

#### 8

عازة حسن افرا بنفاذه جلدك اورى طبق دبشره، كاس طبق براثر انداز بوتله جسيس ونگت كه كيي جه رسته بس. يه عازة حسن افرا ونگت كه كيي وسكوا وبركي جانب بلندركي چرب كي سيابي كوكم كرتا بي بشروكو درست كريم ابي ابخوات كومول سے زیادہ نکلنے نہیں دیتا ۔ غدد عرفیہ کے نعل کو بڑھا کرخون کے کشیف اجز اکو خابعے کرتا ہے اور چہرے پرملاحت و خواج ورق پیدا کرتا ہے ۔ فد دخمیہ کے وطالعت کو درست کرتے جلد کو فوٹ نما بنا آبی۔ چہرے کے عصالات کی برورش کرتے چہرے کی بدنمائی وورکتا ہے۔ چہرے کا ورا نون درست کرکے داغ دحبول ، جائزوں ،عہا سول اور مینسیوں کودور کرتا ہے۔

تركيب استعال ١-١ ما في ياني من الكررات كودت چرب رنكالين عبي من دهودالين -

مجلس بجرابت مهدارد من جب سیلان الرحم کے علاج برسلسل بجرابت کیے تواس کے پیچر میں فرزین تیا دموی سیلان الرحم کے لیے برضروری بوکردم اورمتعلقات وحمی جودم مونا بواورج حساسیت وہاں بڑھ جاتی ہواس کا زال کیا جائے اور زائر طوبات رحم کا اخراج کردیا جائے۔ فرزون سیلان الرجم کے علاج میں ایک اہم اور ضروری کڑی ہو۔ فرزون کے بعد وو كاستعال فردرى مواتي مفصل برج تركيب استعال دواع ساته يم

فولا دستیال می منعف معده و مگرکے بیے خاص بینے بیاری کے بعدی نقاست کو مبدزائل کرنا ہی جیمی ازمرنو تانگ وقوت پداکرتا ہی۔ پر تركمي : كماناكمان كبعده قطر يانى سبير.

موسي بجار (طريا) تحقيقات قديم كى دوسے اخلاط إربعهم جركس خلط كے تعفن سے بدا مواكرا بولكن تحقيقات جدد اس كاسبب ايك جرود (انافياس) وقوارديا بوج محيرك كاشف اسان حبم من وافل بوكرهان من مل كرجاياً قرص اجاميه مي جديد وقديم تحقيقات كوسائن ركه كرايسة اجزا لاستسكة بي جوان دونول صورتول مي مفيله بيدا خلاط كم تعفن كوجي دُور کرتا ہوا ور طوائے جواثیم (مراسائیش طیریا) کومی الک کردیتا ہوا ورنجا دول کی نومیت میں دن دوک دیتا ہو۔ دومرے دن باری کارک جانا ترما<sup>ا</sup> يقنى يد طيرا يكجوا أيم كو جدولاك كركة تعن الدم سر كالتابي جراورداغ كى عردت شور كوطير كي جراتيم سر باك كردتيا بي كونين كياتها مدملرما يحجاثيم ترائين سے بعال كرمكري جل جائے بين اور مكر يركونين كا اثر بنين بوتا ، اس ليدوه جراثيم ايك خاص تيم كا زمرسداكركے من شال كرة رسة من حريتي من باروف وف كراتا ب- غرض قرص آجاميدان سب خوابيون سے پاك ب اور موسى بخار (ملس كامياب ببيغردا ويغينى علاج بحدقرص اجامية خون بس جاثيم لميراك سب طريقول كوروك دينا كنير خون كميكريان يحرا كولميرًا يسع بالكرك بخاری نوست کوروک دیتائے۔

فارش كے ليے جان خارى علاج طرورى ہو وال كھانے كى ادوريمى لازى ميں . قرص اصفر خون كوصاف كرتے ہيں -تركيب استعال: - ايك ايك قرص وشام بان كم براه كمايس -ير كميان إضم من كمك ك بعدم معد سك كل كاسورش مرتى علا دوركرتى من منهابت مفيدين . قرص انكلي تركيب استعال: كلف كبعددود وكيان كهائين ياجب سوزش بؤدو كيان يانى كسائدا ستعال كرير. اكثرا وقات مختلف داستوس سنون اس كثرت سع بهنا تروع بوجا تاسي كدركنا مشكل بوجا تامي منعس ون قرص بندس خوان لكي يادم الكيرمارى ووجائے فوض برقتم كے سيلان خون كويةوص دوك فيت ين -

تركيب استعال مودت كونت دورس كل بان سكائي يادودان ايك قرص براه آب ماده دي-

معْوى مِعده ، المِنم وشتى بى حجرك اصلات كية بن بضم بى مديسة بين-تركيب استعال ١- دور ذكريان بعد غذاكما ك جاتى مِن -

مى موى يالى يَفائد كے يد وس بهت مفديس وس قيم كے بخارات كے جواثرات أنتون ير يونى بين ال كوية وص جلدا الوريع كردية بن أنون كوقوت بنجالة بن موتى جروس دالون كوجلد كالناد درمن كوتسكين دين كميد قرص تعود يرمروك تركميب استعال: به بون كوايك قرص دوده بازداس بانياع ق تينود به دوقيك من تمسكر دينا جلسي - برون كود دقرص عرق تينود بياع ق كا وُزبان ه أ

چمدوردمطب پس ان قرصول کولاتعدا دمربینیوں پر آ زمایا گیا اوراکٹر حالات پس انھوں لے بایوس مربینیوں کودیمک کی طبح اورگمش ما پر ا مرمان المع كما جليف والع مرض حميان سانجات ولائ - دراصل يه قرص بزار إمريضول بريخ به كرك اور كوترميم وشيخ ك بعد كمي ه مصنون يراز ، كرتيار بوتي اوراب يترببوفي اوران كويد اطينان اور بروس ك ساتداستعال كياج سكتا ب-تركيب استعال نهايت ساده - چادوص ودده عسائد يادات كوسية وقت دوده يا بانى عسائد كماس - جن استعال سعبد من درم من فرق اورم قرم كرن ارض مو ما الموادت فريس كرن درم و التحال سعبد من التاك استعال سعبد من درم من التاك استعال سعبد من من درم من التاك استعال من التاك التعال من التاك التعال من التاك من التاك التعال من التاك من التاك من التاك من التاك التاك من التاك التاك

مل كونها في معالمه كي و تنظير الشتكي خرودت بي ظاهر ب و قد متلى طبيعت كا كراكراد بها و در موكى كي اهدان مع المرك ا

تركريب استعال: اما قرم مع وشُه تازه بان يا انادد فيره كه نربت كرمان المباس كاخرد تنظيم طابق بدقة تجزيز كتفتين در اسرطر م فراسطيس كودوك لا يمي يرقرص بهت مفيد ثابت بوسقين - جدقه شربت انادسفيري -كرمان من السرك من المراق ا

مر ترکیب استعال آن

ر بر المرسم من المراد المربح المربع المربع

#### سل اوردق مے مربضوں کا آخری اور کامیاب علاج

قرص سرطان موری در استهال ۱۰ و قرم براه شریت اع زاستهال برید و مراه شریت استهال برید و مراه شریت استهال برید و مراه شریت استهال برید و مراه بر

سيلان الرحم ك لي نهايت مفيدين مقوى وم مي بين -قرص يبلان تركب استعال: دوده كساته وترصيح باشب يي-دردمزوا کسی سبب سے مو اسے عارضی سکون فیقے کے لیے مفیدی -قرص صداع وكريب استعال :- وتت خردرت بان بادده كسائد وتص بيجي-سِل ادق اورتب مح قدمي مفيدي خشك كمانسي كودوركية ين-قرص طباشه تركيب استعال ا- م مدية رصون گاؤذبان ١ الدي سائدي -تبخیر کے لیے مغید ہے۔معدہ اور جگر کی زائد حوارت کواحتدال پرلاتی ہی صغرا کی زیادتی کو رفع کرتی ہی - دائمی نزلد، ورد مرکی شکایت قرص عود اس کے استعال سے چندروزیں دنع ہوجاتی ہے۔غذاکے ہضم می مددیتی ہو-تركميب استعال ١٠٠٠ ترص كمانا كملف كي بعددونون وقت بان كسات استعال كرير -وق اورتب موقدين مفيدين ول كوتوت فية ين-قرص كافور تركيب استعال : معدية ترصوق كاوّزبان والدي ساتم استعال كه فياسير. قرص كالمنخ ورده ومثان ك ترح كو برتي اوركردون كى بياديون مي نهايت مفيدين-تركميب استعلل :- احددية زص جادش ذرع نى ماشع وق كادر بان السلاك سائد ديجي-منع سعنون آن كوروكتاب بجدراثر دكهاتاب قرص كهرئا تركيب استعال ١٠٠ عدد زص وق كادربان ١ آوا ياديرمناسب ادوي عساقد استعال كرير-دردمركوزائل كتاب وردشقيقين نهايت مفدى نزلدكوي مودمندت -قرص مثلث تركيب استعال: - قص كوبانى مى كسكريتيان ادركنيشى رايب كي -جب مجى ين چاردستون كى ضرورت جر بالحفتوص جبكر صفراك طبك علامات بول -قرص مبل تركميي استعال ١٠١ قرم سل دات كوسوت وقت دوده يايم كرم بانى مع كمايس -معمونیا رسکے مونیا ، معداد دلائد دکیرجیا ، وغیروسے بنایاج آلب مبعدہ اور آنتوں کی صفائی کے ایم مناج قرصلتن ائنوں کی حرکت دود میکونیز کر کے قبض دور کرتی اور دست لاتی ہے۔ کان کے در داور اسٹوب چٹم کو ج قبطی

ركردين ب مركميب استعمال ١٠ سعة وقت نيم كم بانى كسائة "حب بسترى" (سيربر المريان جرون بدواكها في كادا وه موغلامل الى چاہي - مقدار خوراك : - ١٧ سه ١١ سال تك إنكيس إكليتك - ١١ سه ١١ سال تك إكليسسال مكية تك - برى مروالوں كوم كيون ميكينك

ا له مرار اکشوب شرک کے لیے مفیدیں - انگوک مرفی کوکائے یں - عود اردات کو انھوں میں استعمال ، - ۲۰۰ تعرب مع دورات کو انھوں میں اور استعمال ، - ۲۰۰ تعرب مع دورات کو انھوں میں اور استعمال ، - ۲۰۰ تعرب معرب میں استعمال ، - ۲۰۰ تعرب معرب استعمال ، - ۲۰۰ تعرب استعمال ، - ۲۰۰ تعرب استعمال ، - ۲۰۰ تعرب معرب استعمال ، - ۲۰۰ تعرب معرب استعمال ، - ۲۰۰ تعرب استعمال ،

" قلرص ایک سی کامیاب دوا بوجیادی اور آفت کے برقع پر ابنا جرت الگیز ارتظام کے بنرمنیں رہی . دیل میں اس مشهورومقبول عام دواكى مخفرتركيب استعال كيمى جاتى بواب

وروسم - بینان پریادد کے خاص مقام پر تعرفی می دوائے رائش کیں -نول و زکام ، - ایک دوقطر مے ناک میں ٹیکائی ضرورت ہوتددن میں دومین مرتب ایسا کرنا چلہے -

ان كا ورد :- قدم كاايك تطره جارتطر معمل تيل من الكركان من شيكائي -

ڑھ کا دردا- دردے مقام پروئی کی برری سے سگائیں ۔ ضرورت ہوتوہ امنٹ کے وقفسے دوین مرتبدایسا کرنا جاہیے۔

كى كا دردا- اكدكبام بولون بردوتطك الشكي -

ونسيا - المقداساروض ويركم كرك اس مي چندقط عقارة والس محراس كى ايش ورد كم مقام بركرنى جاسي -

يك كا ورود موفيدي ياسولفك وق يس مرم فطرع والكرف في ما بين الكرودت بوتو بين من كر بعد والماستعال كري -

يمنه --- الله قراس دواكم من قول عوق لديني الكاب من الريد دينها سين مرودت مولوات أدم أدم من بعد دية ري -

مال تويين، اناركا چلكا تمورك سي كلاب يا بان من كوس يس اس من دوتطرت قارم دال كرني ليس دن من من مرتب في سكة مين -

لى اورية ادارك بانى سارم كدوة طرع دال رسي -

ت كا درد :- روغن موم ين جند قطر عدد ال كركم كري اورخوب الش كري مردمواسيم موظوري -

عي الماد وفون سور غان من جند قطراع قلزم كالكرم كري اور فوب الشركي -اس كم بعديثي باندهدي -

:- قلزم كوبرتيم ك بخاري مناسب بردة ك سائداستعال كياماتاب الركوى بدرة وقت بردرل سكة قين قطر بان من دال كر

السے جلنا ، وجد اگ سے جل می بواس جگه دارم پرری سے دگادیں جنن نع بوجائے گا۔

ب ..... وجس جگروث لگ قلرم كى ماليش كري -

ارسشس --، خادش کی جگر قلزم لگائیں اگرتما جسم میں خادش ہوتو سکادہ تیل میں لیمدل کا دس اور قلزم کے چند قطرے ڈال کیایش کریں۔ در طرح کا نور جہ در مراط جانودا کر کا ہے ہے تواس مقام پر قلزم لگانا چاہیے۔ اگر ذخم سخت قیم کا ہوتو پھیٹنا کوارک کا نیس اور کمی ہیں قلز ہے۔ رملا کے انور جہ در مراس

الأكرون مي تين جارم تبري -

عون ---- د زاخطا مون می بداور مینی بندی دن می دویمن مرتبر قلام موق محلاب می طاکر پیناچا جید طاعون می گفتیوں پر قلام انگائی چاہیے۔ رکے امراض به قلام مجوں کے امراض میں میں لینے عجیب وخویب افرظا برکیے بغیر نہیں رہتا - دست کا ، بیاس ، دانت تکلف احد بم خوید سے بمت جلد تعاث دينائه يون كوايك قطره دينا كانى ب-

#### اک

کا فورستیا ک دراعلی درج کامرکب برسل و دق میں نہایت مفید ہے جرایٹم کو بلاک کرتا ہو۔ نساو ہوا کے خررسے ہم کومفوظ رکھتا ہے۔ و اور مہیند کے نطف الدم دخون متو کئے ، یر اور مستعلل میں اس کا استعمال بطور و خطِ ما آفتر م ہیں تحت متعددی موس سے صفاظت بھی ہو۔ نفث الدم دخون متو کئے ، یم و خطرے بانی میں ڈال کراستعمال کریں ۔ فردی ان میں اثر دکھا تا ہے۔ میرکسیب استعمال ،۔ یم ۔ دہ قطرے بانی میں ڈال کراستعمال کریں ۔

کی ل کی از دار گریتیا فی برخماتا اصلی برمدتیا رکیاجاتا بی اجسام رباطید برمقوی ان دال کریتیا فی برخماتا اصلی بروار کهتا به کی ال کی از دار کرست و این انز اکو در سنت رکتا بی در مست رکت و در سنت رکت و در مندلا بی سے باکر موتیا بندسے معنوط رکھتا ہے۔ ترکیب استعمال ، دات کوسوتے دقت دودوسلائی آنکسوں میں لگائیں ، دوار معولا لگانے سے آنکس بہیشة مندالات میں اور مینیا فی کمزور نہیں ہوئے باتی -

تركىيب استعال ، مع ادرات كواكمون مين تكائي - ارش احسياس برميز-يدوانزول المارك يهمفيدي دمند ، جلا اور ميد اوكاشي بو-

تركيب استعال: - ايك ايك سلائي دن من دووتت لكائن -

من من این انگین بری نیمت میں آئی مول کی قدرانسان کواس وقت ہوتی ہوجب کسی فیم کی کلیف بیدا ہوتی ہی ورن کجہ قدرا مسلف بخاطت نہیں کی جاتی بیس کالازی نتج بیہ ونا ہو کہ تعملان سی عربی کردوری بصارت کی شکایت لائی ہوجاتی ہو۔ یہاں تک کم

حینک کو گرم جائے ہیں ۔ یہ مرمرہم نے خاص طور پہیش قیت اجز اسے تیار کیا ہوج تمام امراض چھم میں مفید ثابت بواہو۔ بینائی کو نہایت طاقت بخشتاً نیز جالا ، پھولا ، ناخر نہ ، خادش ، نزول المار وخرہ کی شکلیتوں کو رفع کرتا ہے اور خاص طور پر انکھوں کو فوت بخشتا ہی یجیبیہ غویب چیز ہے۔ نیز جالا ، پھولا ، ناخور ، خادش ، نزول المار وخرہ کی شکلیتوں کو رفع کرتا ہے اور خاص طور پر انکھوں کو فوت بخشتا ہی یجیبیہ غویب چیز ہے۔

تركيب استعال :- اس كى دد دوسلائيان المورس تكاني .

 بجود کے بیٹے کوم انڈی ہی تین خوراکیں کا فی ہیں۔ دستوں کے بعدایک گھنٹہ تک کچے بنیں کھانا ہوا ہیے۔ بیاس کے توسوفا واطریا سونف کا حق پیا جا
سکتا ہو بچر حمل غذا کھائی جاسکتی ہولیک مرفعاس اور بچنی چیزیں بہت کم جول۔ وقفہ ایک دن کے بجائے دو دن کا بھی کیا جاسکتا ہو۔

ہم کی طرف کے لیے ا۔ ہک کیڑوں کے لیے بھی کرتراری وہی ترکیت ، البتدرات کو دوا کھانے کے بعد وہ اشے اجوائن دسی پاؤ بھر بانی میں جوش ذرکے
ادر جان کرنی جائے۔ وقفہ ایک دن کے بجائے دو دن کا بھی کم ترکیت ہوا جاتھ دوا جا برائی اور تک استعمال کی جاسکتی ہو۔

ہران کی با باریک کیٹرول کے لیے اس کے بیاد اس کیٹروں کے لیے بھی کرترا کی جول کی ترکیب کے مطابق استعمال کی جائے گی۔ البتہ اس کے ساتھ نیم کے

ہران کی جائے گئی۔ البتہ اس کے ساتھ نیم کرترا کی جول کی ترکیب کے مطابق استعمال کی جائے گی۔ البتہ اس کے ساتھ نیم کے

ہران کے جان کے مطابق کرتا ہے گئی۔ البتہ اس کے ساتھ نیم کرترا کی جول کی ترکیب کے مطابق استعمال کی جائے گی۔ البتہ اس کے ساتھ نیم کرتے ہوں کہ دوران کا میں کرتے ہوں کہ دوران کا میں کرتے ہوں کرتے ہوں کہ اس کرتے ہوں کہ بھران کرتا ہے گئی کرتا ہوں کی کرتا ہوں کرتے ہوں کرتے ہوں کرتے ہوں کرتے ہوں کرتا ہوں کرتا ہوں کرتے ہوں کرتا ہوں کرتا ہوں کرتے ہوں کرتا ہوں کہ بھران کرتا ہوں کہ بھرتا ہوں کرتا ہوں کر

پرول یا با ریک پیرول سے ہے۔ ان پرول کے بیم منطح قو نمک کھانے کا ایک ٹیبل سپون محرطابق استعمال کی جائے گی ۔ ابت اس کے ساتھ میم کے بتوں کے جوشاندے کا حند کرنامجی ضروری ہونیم منطح قو نمک کھانے کا ایک ٹیبل سپون مجردہ است، پاؤم نریمگرم پائی میں طاکرحقند کیا جائے بعضد منظما کے دن نہیں کیا جائے گا۔ باتی تمام دنوں میں جب تک علاج جاری میخ حقند روزاند دیا جائے گا۔ ان کیروں کے لیے و تعذب ورن کا بونا بھاسیے۔ پاخان کی جگہ علیف بورود ہاں نیم کا تیل نگایا جائے ۔ عوایا نے دہد کے استعمال سے یہ کیڑے خم ہوجاتے ہیں۔

کدکو داستے ،- ان کیروں کا ملائ کرتمارے تموع کہ فی سے بعد دین دہ تک غذاکم کردی جائے بہرری کہ دورہ اور سبزادی پرگزری جائے ،اس کے بعد قرص ملین یا کوئی دست آور دوارات کو کھائیں بھران میں وہی ملی غذا کھائی جائے اور رات کو کرتمار کے دوقرص کریلے کے جوشا ندے کے ساتھ ہوں دواسا نمک ڈوالسان کی ڈواسان کی ڈوالسان کی ایک بھر اور کی ترکیب مطابق ہیں ۔ جسمیں دواسان کی خواس کی جو ان کردیکھا جائے کہ کدو دالے کا سرنکلا یا نہیں ۔ اگر بیلی دفعہ سرنہ نکلے تو پانچ دون کے بعد بھرات کو دست اقد دوالیں اور دوسری رات کو کرتمار اور کی ترکیب کے مطابق کھائیں ۔ جارہ کی باردوا استعمال کرنے سے ہی مضت مرض سے پوری نجات ال جاتی ہو۔ وقفہ مردوا کے بعد بائے دون کے دوراک دوالے بعد بائے دون کے دون کے دوراک دوالے بعد بائے دون کے دوراک دوالے بعد بائے دون کے دوراک دوالے بعد بائے دون کے دون کے دوراک دوالے بعد بائے دون کے دوراک دوالے بعد بائے دون کے دونے دونے کا مردوں کا مون کے دون کے دوراک دوالے بعد بائے دون کے دون کے دون کے دون کے دون کے دوراک دوالے بعد بائے دون کے دون کے دون کے دون کے دون کے دون کو کو دون کے دون کر کردوں کے دون کی کو دون کے دون کے دون کردون کے دون ک

جوانوں اور پوری عمر کے مریفیوں کے لیے ہوتری - سسال سے ۱ اسال تک کے بچوں کے لیے ایک تری - ایک سال سے ۱ سال تک کے لیے لم قرص : ایک سال تک کے بچوں کے لیے لم قرص ؛

مہل کے بعد کچید نول تک بکی غذا کھائی جائے ۔ زیادہ مرشاس سے برمیز کیا جائے ۔ پیاس کے وقت دن میں ایک دوبارسوڈاواٹر ممی پنیا جاہیے ۔ یمپل اور ترکاریاں پہٹے کے برتسم کے کیڑول کو دور کرنے کے لیے خصوصیت سے مفید میں ،۔ انار اکٹو ، پیپیٹہ ، مٹریف ، خود اور کر ملا ۔

# کشته تجات

اللاكه يك تول عدوم مى تياد كيد كي ين الك وم وواك موريد اب اختيار ب باب ترص منكائي، باب كشد مل صورت من منكائين .

معدن راج دوگر مده المسلم معدن راج دوگرس زد، کومتاز کرکے دطوبت معدیہ دگیسٹرک جس ،کے ترشع کو بڑھا تا ، معدے کے جہر ہا ا کسسم ما مسلم میں ہوئے ہوئے انقراس اورا نتول کے مضوص نمیری مواد میں اضافہ کرکے بھوک افیضم کی طاقت کوجرت انگیز طریقے پر بڑھا ، معدم افدکون نوب ہنم کرتا ہو۔ احساب شرکیہ کے توسط سے تمام آلات ہمنم کی اصلاح اوران کے افعال کوئیز کرتا ہوئے میں ضعف کودور کرکے بہم میں میں مفید موزائے ۔ ترکیب ستعمال ، ایک قرص بالائی یا کھن یا دوارد السک معتدل میں دکھ کواستعمال کیا جاتا ہی۔

كشة جرار و منكرده ومثانكوخاج كتابى بدية مجون عقرب يامجون جرالبهود مقدار خداك ، ايك مسرن

كفت خبرت الحكريك معدد كى خاب رطوبت كوجذب كتاء مقوى معده ومبري - برقه دوام المسك

مستنگسیا کاکشته بنانا ایک خاص آرث ہے۔ بیخص اس زبرکو تریاق نہیں بناسکتا۔ اعلادر جرکامقوی باہ ب مستنجم الف او جستند قریم میں سب کوفائدہ بناتا ہو۔ خوراک ودود حرب عنم کرتا ہے۔ چہرے کوئنے وسفید بناتا ہو۔ طلب عرشوں سے تعال کیاجا ابو۔

ورتوں اور مردوں کے جربان کے بیے مفید ہے۔ بررقہ خمیر گاؤر بان عنری جو اہر والا مِقدار حوراک ، - سے جادل .

سونے کا پرختہ خاص ترکیجے تیار کیا گیا ہے جم کے حضلات داعصاب اور تمام مراکز عصب یہ کوقوی کرتا ہم کوشٹ طلا مرکز عصب یہ کوقوی کرتا ہم کہ مست طلا مرکز عصب کا مذہ دیتا ہو۔ دلغ اور دلم مست طلا مرکز علیہ کا مذہ دیتا ہو۔ دلغ اور دلم اور مست کرکے تام قلبی امراض میں فا مذہ دیتا ہو۔ دلغ اور دلم اللہ علی میں اور میں النواع کے مرکز قلبیہ کوقوت دیتا ہو۔ خاکی ماقے کو بڑھا تا ہور اللہ تا ہم کے افعال کو تیز کرتا ہو جو اللہ میں مدر خاص مداخت دائیں ہوئی کہ مراض کے خلاف مناعت دائیون فی ہمیدا ترکیب استعمال ۔ ایک قرص بالائی یا کمن یا مذرع خاص المانے میں مدر کرکھائیں ۔

احنائت دیجید کعلاقت دیتااور حارت خریزی کو بیجا تا ہو مقوی باہ ہو۔ ترکمیدستان ملل: ۶ چاول کشتر کھتن ایک قوامیں ملاکر کھاتیں۔

دلغ اوردماع کے رقبہ حتی وذمنی کو قوت دیتا ہے۔ حرارت غریزی دائمیل مبیث، کی صفاظت کرا ہو۔ قوت چوانی دوائی ٹیلٹی، کوطاقت دے کرامراض کے حملوں سے بدن کو کیا تاہے۔ مراکز عصبید کے افعال کو تیز کر کے باہ میں

كشته طلار كلان

كشة طِلاً مخورد

بيجان نمايا ل كرتاب مبوك لكارا ب معدي كم ميل مكانت بن امناذ كرتابو

تركيب أستعال ١- ايك قرص بالائي ياكسن من ياووارا اسك معتدل به ماشيس دكدكر دوده كرمات كاكي -

من من من طل رحم و ارد کی خاک ماند کور شاکراعلاد ماغی مراکز کوقوت دیتا ہو بعقل وظعور اوراک اور حسی تا ترات و مسوسات کو منتسبہ طلل رحم و ارد کی منتسبہ طلل رحم و ارد کی منتسبہ طلل مرحم و ارد کی منتسبہ طلل مرحم و ایران کو کا قت بھا ہم تعذیہ تنعیبہ کے نظام کودرست کرتا ہے۔ احصاب کے مرکز اول و ثانی کے نقائیس کی اصلاح کرکے با میں حرکت پیدا کرتا ہے کہ بعض میں مفید ہے۔ افغان کا ایران کی منتسبہ کو اور کھا نت و کے تعدید کی منتسبہ کو اور کھا نت و کی منتسبہ کو اور کھا نت و کی منتسبہ کو میں میں مفید ہے۔ افغان الدم میں جو میں مورث یا قرد یا حلت اور جو اور جو ای ناایول کی بادیک منترائین کے بھٹ جانے سے ہو مفید ہے۔

تركبب استعال : - ا قرص بالائي من مكريافيره مرواريد المنفي الكركمانين - اورسه دوده بي سكة بي -

كن و معن و المعن المعن المعن المعنى المعنى

کن و و و در دسیس کران سے معدد کے معدد کے معدد کے معدد کے معدد کا سے تولید خون کی کیس کرا تاہے۔ معدد کے طبقاتِ م کست میں و کا در معندات کے مرکات درست کرتا دراس کے مختلف فلاکو قوت دیتا ہی۔ نون کے سفید فدات میں تبدیل کرتا ہی۔ خلاک کرنے اور صاف کرکے طاقت فینے والی دولہے۔ نون کی سرخی بڑھا کر دقت نون اور عام کروری میں مفید ہے۔ چبرے کو مُرخ وسفید بناتا ہو۔ ترکیب استعمال ، ۔ جوادش بسباسہ عماشے یا جوادش تجالینوس یا دکھا ہوا اسک معتدل جوابوالی و مشیس طاکھانا کھانے کے بعد کھائیں خالی معدد میں شدیں درلان استعمال میں ترخی سے برم بڑے۔ مِقداد خوراک ، ۔ بڑی عموالوں کو ۲ جاول سے سماول تھا۔ ، بچوں کو نہیں دیا جاتا ،

كشنة فولا وممرو بعده ادر جركة قوت ديناج كم مزج والول كه يصمناستيج - بدرة دَوَارُ المسك معتدل ساده -

# كشة قرن الأمل بنى كمانس الدخناريك بيد مفيدي بدة فيمره كالذبان عنبي جابروالا مقدار خوراك مهاول

رانگ تیارکیاجا آبود فده ندی دربش گلینش اور دیگراهندن تناسل کی جس کو کم کر کے مرصت اور ایشنام کودور کر فده ندی وغیره کوقت دیمر باه کوبر شا تا ہو معدے کو می طاقت دیتا ہو۔

تركيب استعمال ، با كربشها ندك يد بوب كيره ماشيس المارم كاكماليس جريان امروت الداخل كودد كف كه ياي عجون آلدخره ايك توليس الماكرة كوسوقة وقت دود مدكساتة كهائيس ترشى بدرمزر منقد أرخوراك ، - بثرى عروا اول كوم جاول سه سجاول تك -

جريان كه يدم ملك من المربي المن المربي المن المربي المن المربي ا

كشم مركان وامروال العقل بن داخ كفاك الديمة والمحتى الرات وموسات كويز كرنا بي احسام رباطيه كوقوت وكرم بنا كشم مركان ودركر المروال كرابي ول وجركوبي طاقت ويتابي وماخ ك كمزودى كودوركرك يزنزله وكهانسى اور در دمركوج صنعف كهاجت جوتى بي ودركر التب تركيب استعمال وايا باقرص واشتر كا وزبان حنرى من دكه كركها تين ودركر احتدد معربي سكتة بين و

كشنة مركان ساره ولكوقت دينا بوادر كهانس كه يدمند به منظم مركان بان ساده اقديس الارستهال كرب و منظم مركان بان ساده اقديس الارستهال كرب و منظم مركان بالمنظم بالمنظم

کشیم مروارد در مرم طبقات دم اوریج دم نیز عورتوں کے خصیتین الرم کوقوت دیتا ہوا وسیلان الرم کی تمام اقسام ، سیلان فرمی ، سیلان کسیم مروارد کی مسلم کی خارد درکرتا ہو کہ مسلم کے دخار خود درکرکے مردول کے جیان اور اجتلام میں بھی فائدہ دیتا ہو - دماخ اور بطون طاقت دیتا ہے - حوادت فرزی انیمل مہیٹ ، کی حفاظت کرتا ہو ۔ توت چوانی دوائی شیلٹی ) کو بڑھا تا ہے ۔ حوادت فرزی انیمل مہیٹ ، کی حفاظت کرتا ہو ۔ توت چوانی دوائی شیلٹی کا کرتے ہوئی ہے ہیں ۔ حرکیب استعمال ، دریک قرم کو مائیں عفرہ خاص یا خیرہ کا دربان عنبی میں مکارم کھائیں ۔ اور سے دورہ بی سیکتے ہیں ۔

کشمه و هم استعال د ایک قرص المست می مواد تن دیرجتی د چالای پداکرتا ہے۔ انصباب اثرکید اور صب النج کو قوی کہ کے جگر ومعدہ ک کمست استعال بدائی کا ایک ترص المورک المورک المورک الله میں کے درخ کرتا ہوا میں ایک ترص الله میں ایمن بالائ میں دکھ کریا لیسے ہی پانی کے شامت استعال کریں۔

کشت فرو کر می می اعضائے رئیسہ کو قوت دیتا ہی جوارت غرزی کی حفاظت کرتا ، فعل منم کو قوی بناتا ، مقوی باہ ہوا در مادة تولید کی مخاطفت کرتا ہوا در مادة تولید کی مخاطفت کرتا ہوا در میں معافت پَداکرتا ہوا در چند ہی دفارس کو ارد فائن بنادیتا ہو۔ ترکیب استعمال ۲۰۰ چاول یک شد بوب کیری ملی السک جوابروالی ہائے یا غیرہ کا قزبان جوابروالاہ مائے یں ملاکہ تعمال کریں ترشی سے پر میز۔

# *—*

خقان اوروحشت كودودكرتامي مفرح قلت .

گلقند*ئس*يۇتى

گلقند كلاب

تركيب استعال: - وقد وق كارزان وقد وقد بيك وقد كساعة يا تنهاا بتعال كي -

ملين بو مقوى معداد حكري اضمه كودرست كرابى-

تركميب استعال ، برقول كلفند شروباديان ، ماست موزين و دان بيركواس كم ساعداستعال كري -

گنارهک سیبان جم تے زبریلیمواوکوزائل کرناہو۔ نساو خون کومفیدہے، پیٹ کے کیٹوں کو بلاک کرتا، بمبوک نگاتاہو۔ گنارهک سیبان ترکمیب استعمال ، - مه تعرب ه ترب بان میں مل کرے استعمال کیں ۔

# 

ا معنائے مورد میں جدت بڑسجا نے یا ان کے فیل میں کسی وجسے خابی آجائے کی صورت میں منی کے قوام میں فرق ہوجا تاہتے مرف است است کے معمل اور وہ تبلی پڑجاتی ہے۔ لبوب عظم عضائے ذکورہ کو قوت پنچا تا ہواوران کو اعتدال پرلا تاہو۔ فدہ قوام میں فرق ہوجا تاہتے اساک کی قوت کو اجتدال پر رکھتا ہی۔ اس میں قوت دینے والے اجزام بی شال میں ، مثلا تودری ند واور تعلب معری ، مشک اور زعفوان و فیرہ ۔ اِس لیے معنوی برن ہو۔ اس میں احمد بنان سے استعمال کرایا جا سکتا ہے اس میں احمد بنان سے استعمال کرایا جا سکتا ہے املا اور دیدصا حبان کینے مربضوں کو استعمال کراتے ہیں۔ املا اور دیدصا حبان کینے مربضوں کو استعمال کراتے ہیں۔

بحول كونسي دياجاتا -

یہ ملے پاک ایک ہیک جروقے کو خواہ وہ جگریں چھپا ہوا ہویا تی میں ڈھونڈ بیتی ہے اور مارڈوالتی ہے۔ لکڑو ہو آ میں دوخاص صفتیں ہیں ایک یہ کہ اس کے استعمال سے ملیریا کے مریضوں کو کا بل رشفا ہوجاتی ہے ، دوسری خصوصیت یہ ہے کہ جو لوگ اسے بطور پیٹی بندی استعمال کر بیتے ہیں وہ طیریا کے حلوں سے محفوز، امیتے ہیں۔ اس کے اجزا جم اورخون میں شارل ہوجاتے ہیں'اور طیریا کے ہرجھلے کوناکام بنا دیتے ہیں

برسات کے دنوں میں جب ملیر مایکا زور ہوتو آپ لزین کوخود می ہتعال کیجیا ورگھر کے دومرے افراد کو بھر استعال کرائیے۔ لوزیرین ہرسال ہزاروں گھرانوں میں استعال کی جانی ہے ؛

#### لعوق

یہ لوق سِل اور ختک کھانس کے لیے بہت مغید ڈنا بت ہواہے۔ ترکمیپ استعال :- اتواریلوق کھانس کے لیے عرق گاؤزبان ۱۲ توسے اورسِل کے لیے عرق شیر اتو ہے تعوق آب تربور والأ عوى بادتنگ الونے كى ساتھ استعال كريں بنهائمى استعال كى جاتا ہى گرم وبادى اشباسے برمز سل دفظ کانی کے لیے مفیدی میں پڑوں کو قوی کراہے -ترکبیب استعمال : - اتوارید معرق علی کاؤربان ۱۷ تو اے ساتھ یا تنہا استعمال کیں -لعوق آب بيشا مقوى دماغ بئ سينه كي حشى كورنع كرتابي اورخشك كعالسي مي مفيدي تعوق بادام تركيب استعال ، - الورشب كوسوة وقت ستعال كي -نزلد اور کھانسی کے لیے مفیدی حادث کو کم کرتاہے۔ لعوق بهبدانه تركيب استعال: - الولديد موق عن كاوربان ١١ توسد كساتد استعال كيامات -منیق انھن کے لیے بہرین چریج - دودھ کی کمی میں ، اشے اوق دراسے یا نی می گرم کر کے دینے بعددد رک جا آا ہو اور ملغ لعوق ربوي بكسانى خامج جوجآنا بورجب بمى سانس بن تنكى اور اوجه جوا يوق راوى استعال كريد نولداود كحانس كيديم ميدي بلغم صيد كرصاف كرتابي تزكيب استعال ، - مانت سه تولة كديدون عزد لعوق سپیسان کادنبان ۱۷ تدیین جوش دیمرشب کوسوتے وقت یا تنها استعال کریں - ترش دبادی اشیار سے رہیز۔ إر منسلة مى رزاركام كانى كي بهايت مفدي سينكومان كرنا اورمن كودوركرائه تعوق *سيشان خ* ومستبرك تركيب تمال ساخ ساقات كديغوق وق كاورُ بان ١٧ قده يادومرى مناسبا دويج سَاتِهِ أَعالَ أُ لعوق شهريقه كالكالس كه ليمنيد - الشيارات كالكالس كالكالس المتعال الماش الشيارات كالمائية المائية الما

ومرك يلى مفيدى، دائقىك اعتبارى وت كوايد.

تركيب الستعال: · الدريعون عن كافرنبان ١٠ لوله كم ساتع يا تنها استعال كري -

تورکیب استعال: - اقدید بوق کرنای و اقدید کرنای و استعال کرنای و استعال کرنای و استعال کرنای و استوال کرنای و استعال کرنای و استوال کرنای و استعال کرنای و استوال کرنای و استوال کرنای و استعال کرنای و کر

#### ۱۴۱

کردرادربیار حورتوں کی طبی صرورتوں کو طوظ کے ہوئے ہمد دوا خانہ کراچی نے بریق کنرول بعی ضبط تولید کے بیا ایک بہات میں ہوتی کہ بجر پرورش پاکر آبریشن کی صعوبت کے بغیر تربیا ہوسکے بعض اوقات علم عار کا جوف دبلوس اتنا تنگ ہوتا ہوگی ہیں یاان کے مظم عار کے جونسیں اتنی کہ بجر پرورش پاکر آبریشن کی صعوبت کے بغیر تربیا ہوسکے بعض اوقات علم عار کا جوف دبلوس اتنا تنگ ہوتا ہوگر کہ پیدائش کے وقت بجہا مراس میں صبن جا تا ہو برتم م باتیں سخت خطرناک میں تمالی ان تمام خطرات سے بچالیت ہوج نا آوائی میں ہتقرار حمل اورا صولاوت کی تحالیت باحوض حاند دبلوس ایک تکنگی کے باعث بدیا ہوسکتے ہیں تمانوں انعمان خطر ہوت کے بام ایرکانات کو باطل کردہتی ہوجل حقیقت میں بیغتر النسا داووم مادر موک دیتی ہواور کا بیا کوس اتصال کا نیتو ہو یہ دیوان سفوری میں ایرن کو بی بین اورم برجائے ہیں۔ باوجوداس کے مانوں میں کوئی ایسی چیز شابل بنیں ہوجور حملی خوشات کا کی اور عن الرحم اور بسل میں کہتے میں خواش یا ورم بدیا کرنے منبط تولید کے تام جائز مواقع پر بوجے اطمیدان اور احتماد کے ساتھ استعمال کا جائے ہوئی

تركيب استعال، كاناكمان عددونون وتت م مع تطرع بالى ك سَاتِ طاكرين عوق كلاب ياعرق عنبي الركبي بي سكت بين-

الصحت جمم فت حيات دواً بثل فورس، كى حفاظت كرنيوالے اس وى كواب بہت سى تركىبوں سے بى سكتے ہيں - اپنے ج

مرا الصحیت کی بڑی خوراک ڈھائی تھے یا ایک ادنس کی جو بغیر کچے ملائے ہی آپ بدع ق صبح وشام یاجِس وقت جی جا ہے لی سکتے ہی ہوسکتا ہو کہ آپ السے صادہ شربت و نودور استی یا کسی اور پہنے کی جرزیں طاکر ہیں۔ فوتِ حیات کی مفاظت اور بیموں کی متلفظ بنوں سے بجہ الموسوست کی دو خوراکیں میچو دشام استعمال کرنی کا فی ہیں۔ اگر مؤورت ہو قد دن مجریس بین خوراکیں میں دی جاسکتی ہیں میکن چری محدال با استعمال در کریں۔ جن دوگوں کی توت حیات کرور ہو مہ می مناسب بدر قول کے ساتھ صبح وشام ما می الموسوست ہو استعمال در کریں۔ جن دوگوں کی وج سے طبیعت گئے ہوئی معلوم ہو تو میں ما و الموسوت بے ہوتو دل کی مقال میں کئی مفال میں مناسب بینے کی چرزیں طاکر پا الموسوست کی مقداد میں میں مناسب بینے کی چرزیں طاکر پا استعمال کو الموسوست کی ایک ہی خوراک ابنا اثر دکھائے بغیر نہیں رہتی ۔

سندھ النے الموسوست کی ایک ہی خوراک ابنا اثر دکھائے بغیر نہیں رہتی ۔

م من نوگوں کی طبیعت کھانا کھانے کے بعد گرجاتی ہوائنیں مالیہ حت کی ایک فوراک خذاکے بعد پی لینی چاہیے اور جن لوگول کی بحوک سی بند ہوگئی ہوائنیں مارا بصحت کی ایک خوراک کھانے سے آدم کھنٹ پہلے مین چاہیے۔

ا العمت بالكل بيدردوا بو . دود بين بي سه اليكرسوسال كر بيد تك كواس به خطرد يا جا سكتاب -

بچل کوم مانتے سے با افیات ک ماانعیت دورہ ویرویں دینا جا جید-اس کے بیمبن کی بمی کوئی فیدرہیں ۔عوریی ہرحالت مر کومتعال کرسکتی ہیں۔ عمل کے زمانے میں قوت حیات کوقدی اور بر کو دکھنے کے لیے مارہ صحت سے بہتر اورنفیس شایدی کوئی دوا مل سکے۔

ما الملح و المستحدة المستحددة المستحدة المستحددة ا

علی است احت الم کی کامیاث دول ، بیتاب کی نابی می کوش وجسے دان موز موان الله می کسی خواش کی وجسے دان موز موان ا مرک کے اس سے احتلام کر ت سے برد نظمے ہیں ۔ اکثر مریض کسی بری عادت کی وجسے ذکا وت حرب نی بیٹری میں مبتلا است بوج باتے ہیں اوران کو دراس تحریک یا رگوسے احتلام بوج اناب ایسی مرین کے لیے بری مرین کے احساب کی ذکا قت احتمال کی ذکا قت در رہی اور کی مقالی ایسے مرین کو اسکتے ہیں مجترب جزرہے۔ در رہی وہ ایسے موقعوں پر حمتا ہی ایسے مرینوں کو اسکتے ہیں مجترب جزرہے۔

مروا ررکست کی اعده کرتا ہو۔ دماخ کے اقبات ذہنی وجسی کو توت بخشتاہے۔ دوران خون کو صیح کرکے بدن کی پرورش میں مردونیا ہے اور عَام کردری کو دفع کرتا ہے۔ دماخ کے اقبات ذہنی وجسی کو توت بخشتاہے۔ دوران خون کو صیح کرکے بدن کی پرورش میں مردونیا ہے اور عَام کردری کو دفع کرتا ہے۔ طبیعت کو توی کرکے جسم میں امراض کے خلاف مناحت دامیونی کی ، پرکیا کرتا ہی بچیک اور خسرو برجی نہایت مفید ہے۔
ترکیب استعمال: - انظرے مروار درسیال کا تولیانی ملاکر جاریے شام یا کھانا کھا است عبددوفیل وقت استعمال کرتے ہیں۔

مرمیم الشک می بیرمیم آت کے زخوں کو جلد مجر دیتا ہو؛ خارش کوئے کرتا ہو۔
مرمیم آت کی بید استعال : نغونو کیلائی کار ہائی ہے دووں کو سکون دیتا ہو۔
مرمیم آت کی خنازی کا کلیٹوں اور رسولیوں کو تحلیل کرتا ہو۔ وردوں کو سکون دیتا ہو۔
مرمیم استعال : نیم کی گلیٹوں کو تجلیل کرتا ہو، وردوں کو سکون دیتا ہے۔
زخوں کو محرا ہو، گلیٹوں کو تجلیل کرتا ہو، وردوں کو سکون دیتا ہے۔
مرمیم جار ار میں میں استعال : نیم کی گلیٹوں پر بیپ کریں اور سے توقیلیا ظالمین کو سینک کراند میں ۔ مرد ہوا سے بی بی مرمیم خارش کے لیے بے نظیر ہے۔
مرمیم خار میں جو ارتباد میں جنوبی نظیر ہے۔
مرمیم خار میں جنوبی نظیر ہے۔
مرمیم خار میں جنوبی نظیر ہے۔
مرمیم خار میں کی خواصا دیم لکا کہ جانوں سے ان کو چودیں کی پڑا بلند مدیں جنوبی نظیر ہے۔
مرمیم خار میں جنوبی نظیر میں کا کہ خواصا درج لکا کہ جانوں سے ان کو چودیں کی پڑا بلند مدیں جنوبی نظیر ہے۔

مردارسنگ اوردیون وفیره ک آمیرش سے تیاد کیا تھا ہے۔ ورم بیل ورم جم ورم قاذ فین اورموزش خصیت الرح کے۔ مفیدہ درم ک منی کودور کرتا ہو۔ رحم کے افعال کو درست اوراس کی غشائے فاطی کی قدرتی نری بحال کرکے ایام کے ا باقامده كتاب طاعون كى كليون كوكملاد ساب تركميب استعال . بمى مى الدين كالمن كربتول كالمتورا بان العدار الدغن كل الاردايدك وليد استعال كرئيس وح كر بجليم من الداد ىرى بى استعال كرائيس ومريم بإنى اودتىل كا تناسب حسب دى جزاچا بىي ارميم آنول، برى مكوك پتول كاموق 4 اشتىخوب الكرثرتي برلتي يوكر ببريع وايداستعا الريكود فيرو ندميل سكة تونيش مرم بي تعمال كرأيس -مرمم ال خواب وشت كو زخم سه دوركرتابو. ناصوركومراته و مرمم الله تركيب استعال ، زخ نيكرم بان سه دسوكراس برنكائين -مرم را زخ کومان کرے جدیم تاہو، قدیم عبر نسخ ہو مرکب کرنا جاہیے۔ سرد جوااور بان سے بجنا چاہیے۔ مرم کی سے استعال : گلیوں کے درم را ورخ و فرور لیپ کرنا جاہیے۔ سرد جوااور بان سے بجنا چاہیے۔ مرمم أردى معضة مرع وم كانتى دوركرنى من عجيب ورم كوتحليل كرنا ؟ . مرمم أرد وى معضة مرع وكريب استعال إ- اقله يرم واعليون ادرا قد آبط سن سز أآب عوسز الكرادر اقدار وفن كل والكراستعال كأ نم وال بواسر كمسول كوخفك كردتيا بوادر متول كدور اور خارش كوفع كتابو مرم کا فور درم کو تعلیل کر ااورزم کی جان درسوزش کودور کرک تفندک دینا ہو۔ مرم کا فور ترکیب استعمال ،- پہنے زنم کو گرم پانی سد مورمان کریں پراس مرم کونگائیں۔ مرم ما صور م نامر کو بعرتا ہا اور بوزخم بگیلا بنیں مینے دیتا ۔ مرم ماصور میں ترکیب استعمال انامر کو نیکری پانی سے دموئیں ادر مرم کو بتی یں لپیٹ کرزخم کے اندر بنچائیں۔ آپ کا نظام جمانی پردی خوش اسلوبی سے کام کرتا دہے گا بشرطیک آپ اپنی محت کی نگہدا مشت کریں جستورین کے باز استعال سے عمولی بے قامد کی اور دومری نوابیاں دفتے ہوکئی ہیں۔ برخواتیں کیلیے ایک عمدہ ٹانک اوران کی خاص محالیت ک موٹرملاہ ہو۔ مستورس آپ کی محت کو بحال دکھی ہو: ورم کی حالت میں ان پڑلیوں کا استعمال میہت مفید ژاہت ہوتا ہے۔ حرکمیپ استعمال ۱- عمد ناء دن تک دات کو ایک پڑھی بزرید قابلہ رکھوا کرمنے کؤ کلوا دیں ۔ خواب رطوبات کوصاف کردینی

### معاص

نهايت مقوى اعصات وفائح القوه ارعشك ليدمفيد ي للجون اذاراتي تركيب استعمال ا-ايک اشدسے الشے تک يعجن اجتلاع معدد کے ليے عق باديان ۱۲ تسف کے ساتھ استعمال كريں الد للغ القوه العشر، مركى مي عرق كالأنبان ١٢ توله الداكث كيا عرق عشب الديد كسائم استعال كرب. چوالىداددىنگواڭى سى بنائى جاتى بى اعضائے تناسل كى چى كوكم كركى مرحت انزال ادرجريان كى شكايت دور تنجون آرمخرما كرتى بود باه كوبرهاتى بو-مادة توليد كدوند صوراي والدين والديد والمعافر ك قدرتى تناسك ورست كرك اسك قوام كو فيك كرتى و تركيب علل ١٠ الورم و المحاسنة المع المحاسنين اورسه ووده بي لين تهام جون مبي كماسكة بين - داس محله كتوم أي تيار موقي بين جهان کے لیے مفدم ہیں حالت میں حبکہ جهان کا سبب ذکا وت حس مو۔ معجون اسيبند تركيب استعال ، - ١١ شعه اشت ك سي كشد سرب الدكشة على مى طاكر ديت بين -فن بندكرفين نهايت موزي خن بواسركوروكي و-للجون كبب له تركيب استعال: ١٠١ شفيعون عن باديان ١ قد عن بيدشك م تدر كسا تد استعال كرب . بواسيرك دستول كوردكتي كانتول كوقوت ديتي مر-تعجون بواسي تركيب استعال ١-١١ شے يعجون عرق باديان ١٣ توسي دومرى مناسب اوويد كا ساكواستعال كريب -معدى باه بئ مادة منويه بكياكرتى بو-بدك اورچركارنگ كارتى كارتى بورى بولك اثرات سعم فوظ ركمتى بو-تعجون بيريت تركيب استعال: - ١٥ شعب كواستعال كاجاء بحول مع المرود بحول مطح رشاند اور گرفت کی تیمری کو توژ کرنگالتی م و فالح، لقوه اور دعشیس مفید ہی-تركيب استعال المعافي معون عق باديان ا قراع مق محوا تداء كرساندات عال كري -فجون تعلب باه كوفوت ديق اعصاب ير صلاب بيداكي ، وخفى كوزائل كرنى رجميان اور تعت كو كموديتى مى دوزى -تركيب استعال ١٠١٠ شير عجن عق ما مِ المح عنري بنوخاص ه قدا، وق كذر، والداد ورزب انار ١١ تعديا صدرت جآلینوس نے اس کے سات فاسنے لکھے ہیں (۱) توت مردی اورخواہش کوقائم رکمتی ہی ۲۱، گرفت اور دیجرا سخنائے تناسل کے درمیانی عروق نیز مثان واثلین واصلیل کوج علط کاری اور کروج اعتصارات ك من اوردوران خون مي مزاحم بوقي من من عدال كوساته وى كن اوراين ذاتى فعل تعضل كي يديداركن اورهالت طبي تك بناتي تي ب بغون س طاقت اورختی بئیدا كرنی و اورجش قوت كور قرار دكمتی بود دم ، مردمی كی عظمت قائم ركمتی بوده ، چرسه كارنگ كهارتی بوده ، الجي تقلار فون صَالح بِيداكرتي مود، اعضائے خاص كى ذائل شده توت كابل بَداكرتى مو سرعضوكى كرورى كے يا فاقع مو يب استنعال احداث سعه ماشت تك يعجون استعال ك جائے - توى اثر بنائے كے ليے كشت طلام برنج يا ماماللم خاص ددا تشدہ توسلے ساتھ بشرط بكي يوم مرا بد- اگرگری یا برسات کا موسم بو تو وق بدرشک ه تول یا صرف و و معد کرسائد استعمال ک جائد -

جزام کے لیے نہایت مفیدتابت بوئی ہے۔ اکث ک دفرو کے اٹرات کوزائل کرتی ہو. تركيب استعال ١- ابك فله دنت مع و بادى ، ترش ومشيري اشياسع برميز-

ضيق لنفس ادرخقان كيديمفيدي. معجون رأح المونير تركيب استعال ، مبع ١ ه شيعون عرق كا وزبان ١٧ تهد ك ساته يا تنها استعال كري اده نوليدكوبرها تي ومبى دمسترك، ك معجون ريك مايي تركيب استعال :-١٠ شع وقت إد مردوده عساتداستعال كري -ورتوں کی بہت ہی شکایتوں کو دور کرتی ہو۔ ٹواب وطوستوں کوجذب کرتی ہو جیمن کو درست کرتی ہو۔ معجون تخبيل تركيب استنعال : - ١ عه اشتك يعجن صع يارات كوسية دقت استعال كرير - ترش وبادى استيار ع باہ کو قوت دیتی مرعت کوزائل کرتی ہو عورتوں کے جرماین کی مخصوص دَواج رست عوار حل میں مُمر جو عورتوں معجون شياري باك كرورى كورخ كرتى بود بهايت مفيدا ورمجرب دوابى اسمعون كوترمون كاشكل يربى تياركرليا كليابى تركيب استعال ، - اتداريجون باؤ بعردود كساته باصر فبعون استعال كاجاتى و ترشى د بادى كابر برز مِعده ادرانتوں كوتوت ديني بو صععت بضم كودوركرتي بو محلل ركي بو معجون سنگدانه مرع: تركسب استعال ١٠ على على عون على باديان وتعد يا دومرى مناسب ادوير كسناته استعال كرير. سُورِ خَان کا مرکتے۔ یہ عجون اپنی سکتِ تا تا ترک باعث مشیا انقرس اورعرق السِساء کے لیے مفید ہی محرک جگر معجون سورشجان پینناب آور موسنه کبرجه سه مواد کونکالت می خون امد جرده به کتیزان مادّے کیلیل کرتی بود اس جون کوتر موں کا تکام ماجی تیا تركميب إسننعال ، ودات كووى با ديان، توسدياكس مناس يم كسائة كمائس وحقال دخولاك، وسال سه اسال تكتا الشهر سعم الشة تك برى عموالون كو ية وواعورتون كرببت سامواض كديه ويدكى ايك ضاص دوابو - رهمى خوابيول كورفع كرتى بو-معجون سنهاكث سونهط مركبيب إستعال :- واقصا الذنك يددام كوكان والرابع لعنى امراض كيديد اكبررى موسم سرايس اس كااستعال بهت سے امراض سے نجات ولاتا ہو-معجون سيرعلونخان ترکیب استنعال ،- ۵ مقدوق بادیان ۱۲ توسک سَامَهٔ یا تنهااستنعال کرین ·

معجون سنباب اورت ما المار الم

وراسى مستى اورتنكن اس كا شاره بوكداب كحصم اوراعصاب كومعون سنباب آور "كي ضرورت بوراس كابميشد خيال سكيد

معون صند ک خفان که لیمید غریب محون بود دل درباغ کوقت دی بوینید کورد کتی بود. ترکیب استعال ۱- ۱ سفیعون عق بیدشک مقده معری اقد کسات استعال کین - معجون جربان ما ص جربان ایساموذی مض وکرانسان کےجم کواندی اعدیکی نامی کمالیتا ہو جوہر النان کوبان کالی بہادتیا ، جوان کوخاک میں طانبوالا قربت جمان کورباد کر فیوالا ہی موذی مرض ہو۔ اس قاطع نسل مرض کے واسط میجان اكسيركامكم ركمى ع ومعدد من علظت بدوا بورد نني وي بفضل خدايس وم كهت عال سعيد مكايت فع بوجاتى يو تركيب أستعال والك تولديمون باؤسردود عصامة مع كواستعال كي يمثى اوسادى چزول سرميز

معجون حلالی خوابش کوزیاده کرتی بومقوی اعصاب اور مسکتے، معجون حراب استعال استعا

معجوث حركراج كوكات فالح القوه الدرعشد وغيره تهم امراض دما في مي مغيد ب مصاب كوقرت دي بو-معجوث حركرات كوكات تركيب استعال ،- ۱۳ شي سه مار بعسل ۱۲ تدياح ق كادُنبان ۱۲ تديد يا درس ادور كم ساتع كماين

معجون حورت المعاصل اورتهام اصلك دردون كودوركنى بوصبى خون بود. معجون جورت من المستعمل المستعم

معجون جوست مىنى مانى كىلاك خىلاپ ئىرى كى ياتىنى كى ياتىنى كى ياتىنى كى ياتىنى كى يەسىمەت دى بى مىسەمەت مىلىم كىرىنىڭ ئىرىنىڭ ئىلىنىڭ كىلاك بىڭ چېرىيە كارنىڭ ئىكى كى تىرىك قورلازاج بىرى ، ان كوقوت الدىغا ئىرە دىي بى حادث خریزی کو پانگخت کی بی احضا یک دید کوزآل کرتی بی باه کوقیت دی بی معدمه کی ضعف کودورکرتی بی **معنق خ**ف

تركيب استعال : - كندراشخاص إم ماش اوسط درج عاتت واله والشف اورقوى اشخاص آ وايمجون مازه بإنى ك سائد مستعال كي -

ٳ*ۺۼ*ۅڹڮ بڑى خبى يەكدنىيادە پرېزى خرصت نېس -

معجور جراک و محرده اورشاندی تیری اور ریک کوخارج کرتی جواوران احضاکو توت دیتی ہو۔ معمورت میروسی میں میں استعمال ، - ، باشے عمون عق بادیان ۸ تعدم ق انتاس موقد و مشریت بزدری موقد ہے ہماہ استعمال کریں -

معجون حمل عنبرى علوى خاتى يمون رم اورطبقات ومم كوقت ويراسقاطك عادت كون كرتى برجنين وبي كى بروش معجون حمل عنبرى علوى خاتى كاماده فرائم كرتى براور دواد غاذب كاني مقدار مرجم جنبين من وال كرين بديش كلة يوم بها ك المنجنين معموط وحامًا بواورولاوت كعدام الصبيان وق الاطفال اوري وتم كامراض كاج نقص تغذير ك باعد بدا بوقي من اعريث باقی نیں دہتا معجون عمل عنری علونیانی کا استعال عمل کے تبسرے میلینے سے شروع کناچا سیے۔ یعجن طبق مصلید اور البان مصدبانی کو تعسوم طور ہر قست بناكول كم تعيرات كوتبديل كرسة اهتبين كاوزن سنهالن كاستعداد بهداكرتا بورهم كى ساحت كمد دييول كى قوت سے يدفائد مي بوتا يهم كم دفع تمل کے بعدیہ دینے سکو کرع دف کو دباتے ہیں - اس سے سیال عوین زیادہ نہیں ہوتا - حالم عورتوں کی عام محبت پرسی اس مجرن کا ایجا اثر پڑتا ہے -برحالم يورت كواحتياطاً دقين عطيني ميجون استعال كرليني جاسب - تركيب استعال: - ١٦ شيد مجون مع بانى با معدد كساتد استعال كاجات

نونى بواميركوند كرتى بى معدد كوقوت ديتى بى بجوك برهاتى بى متعجون خبث الحاملية تركيب استعال ومطفعه ففك يعجن مح إدات كوسوة وقت استعال كريد منعن معده ، جگادر ستال ما مفدي مال ادام ي معجون رئبيدالور تركيب المال دسافيعين وق إديان و ودوق بغاسف ود وثيت دينار م لاسك استعال كان

مرد قلب که معلی مسلم کرتابید که مسلم کرتی و کلب ا ذن القلب شرایش قلب اور صمامات بالاید کنتابش دورکی بی کلب کی سرک باقاعده کرتی و بغرب نیم داکیمن اورخ نمادات و خانید کے نظام کو کال کرتی بود و فرخ کے مقبات و بی کھا گفت در را مداک کی قول کو ترقی دی بی نظام احصاب کو سرارت استعمال کرداد: بیدا کرنی استعمال ، - بین ما شدیم مین براه مق بیدمشک یا حق برگ بدل استعمال کرتی و

مع ون عند المند ا

اسل فيرونده الادرجواني وخيرو عد بثان جاتى برول ، جرد دلغ كى طاقت من اضاف كرتى بوادى عدوانى ا دوم طبعي وقرح نفساني كوقى كرتى بومعنى اصبليج. داع تكفاك المدي كوقى كريم عنل ،شعدا ومعافظ كو - مادة توليد كابونك قدرتى تناسب كودرست كى التغ انسانى كى بدائش برماكرادة توليدكو الالدبديد كرسف كابل بناتى بونهايت بری تمکن دور کرتی ہو۔ آلات مناسل کوتوت دیران کے افعال کوتیز کرتی ہواور با مکو خیر عمولی طور پر بچھاتی ہو۔ استعال سادا معرد توسك ساتر مع كمايس وودسك ساتدى استعال ك جاتى و برى عروالول ك يد ايك ماشد مصفی خاص منادخون بعوالے معبنی اور آتیت وغیرو کے لیے دونایاب روائیں! ا دخون بچون کے بینے کے بیےے اکسیٹرابٹ ہوئی ہے۔ چندی دوزج بحل کوصاف کہکے بدن کوکندل بنا دیتی ہی۔ پہلے ہے پہلے سوزاکم م انگيزكيتے سے بھاكرتی ہو۔ خادش كورَف كرتى ہو آنشك سك ليے نهايت مفيد ہے۔ زخول كوخشك كريك جان فرسا كليف سے نجات ديتي ہو۔ ىدادىجدامى مى كامياب توركياكيا ي عبيب چىيىزى ستعال ۱۰-۱ شے معجون فریت حشبہ خاص م تولے پانی میں طاکراس کے سائنہ استعال کریں جگرم اورزش امشیاسے پرمبز لطروارالی مان منور وفلیناک واوراس ک اصلاح کرتی وجریان کے لیے میدے۔ تركيب استعال - ايك قديمون بازبرك ك تازه دود سك سائد استعال كري -وادى اورخفى بواسرك يعمفد بوبعد على خزاني كودوركرتى مع تركميب استلعال ١-١٠ شفيمجون تنها ياكشة نبث الحديد ابرغ وق باديان ١٢ توسك سَاتِه استعال كري-م قوى باه ب المركب الم اس مجون می اندک دارم می اور آنتول کی کمزوری کا اچھا علاج ،- اس مجون میں اندک دارم بی اور مسعل ہے۔ اجزایں جن مے متعلق سب مباسع ہیں کہ وہ اس معون میں اددک دارجینی اورمسطی جیسے ره، مقوى جگردامعاريس-معده يوب داريات بغيك زيادتى بوتى يوقيليد موضول بريم جون استعال كرناچا سى مغرس دال بهتى بود بحوك مع دنگی بوالید موقول پریه بهتر ثابت بوتی ب، معون قرت مردی کے لیے حرت ایکنے۔ بازنہامسکے۔ بہلی موراک میں ابنا الدا کا آت -باهی اندانسے سے زیادہ اضافہ کی ہو دل عیش ونشاط کا مرزین جاتا ہو: ناکارہ اور حاقبت نا اندلیش ندكى كاسيا لطف حاصل بوتا برد استعال: ١٠١ شددات كوسية وقت بادكيردود كرسائه استعال كري ياخاص ضرورت ايك كمنشق ليك اشهرت الكري-سيلان دعم كه يه مفيدي - دعم ك نواب واوبت كوشك كرتاب تركيب استعمال ، ايك للديم ون كاوَزيان ١٥ لديك سَاحَة يا تهااسة الرين رَق وبادى اشياكا بعيز اموميات تام اصنائے رئيسكوقت دي جوادجان كے فرا بعداستعال كرتے سے قدت زائل شده كا بدل جدكر دي بي ب استعال: - الشيعه بلفتك يعجله وق حرد تسف كم شاتم يا تنها استعال كن - ترش امشيا وبا دى چزول مع بريز:

فذاكو جليم المرتى بى معدى كوففلات سى باك كرتى بى يموك الحاتى بو-معجون نائخواه

تركميب إستعال: ١٠١ شير عون موق باديان ١١ قد عصامة ياتنهااستعال كي -غداكومنم كرتى ورياح كوتعلىل كرتى معده اور كميد كوقوى كرتى و-ستعجون نائخواه تركيب استعال ، - الفي يعون مح كويا كها ناكها في يعددونون وقت استعال كري -

سوداوى امراض كيسيه مفيد تابت موى مح

للمعجون نجاح ترکییب استنعال :-، اینے سے اتوار تک پیچون حق شاہترہ ا توبے حق یادیا ن ۱ توبے نبات سفیدہ توبے *کے تسا*تم کھائر وانظرووى كرتى ب علبا اوردمائ كام كرف والوس كے ليے مفيد بو

للمعجون تنسيان تركيب استعال : ١٦٠ شيعون وق كاوّر بان ١١ توايان وان ك سَاحَد مثرمِت اناره قول الكراسِتعال كرير -

للمعجون نشاروعا

والى جن عورتوں كے حل ساقط جوجاتے ميں ان كے ليے مفيد ہو۔ والى تركم بيب استعمال : ١٠ يا تَصْرُعُون عَن كا دُرْ بان ١٢ توب يا تاره بانى كے مُعامِّد شرب انارہ توب الاكراستيمال كرس دل اور دلغ کو قوت دیتی بی جسم می توست گوار حرارت بریداکرتی براور خفان کوزائل کرتی بی حرارت بغویری کوبرانگیخه کر معجون نقره توت كو قائم ركمتى ہے۔

تركيب استعال ١-٣ ما شے سے ۵ ماشت تک يدمون عات كا دُرْبان ١٦ ترب كساتنديا صرف عون استعال كي - ترش الدبادى جيزوں سے برميز-

### مفرحات

اعضائ رميدكونوت يين يعبيب چيزے معده اور اضمك اصلاح كرتى و تركيب استعال ١-، ملف يرفره ، وتعزو لهد ، فربت عناب الدي كسات ياتها استعال كري-

دل كوقت دے كراس كى حركات نظام كودرست كرك اختلاج كودوركرتى ہو حوارت كواعتدال برلائى نهاير معرح بارجوام روالي تيزار كقري جاندي سوك كورق اور يخيوتي اسين شابل كيه جاته مين جذب يم كممل وسيح كرك دل

تنت بخشي ودوه يا في كم سات كهائيس - وسال صورسال تك في شيره والشير ك بير والول كر ليه والم شير تك -

خفان كودوركرتى برضعف قلب وداغ كودوركرتى تي-مقزح باردستاده تركميب استنعال : - ١٥ شيغرن وق باديان - تدك موق بيدشك و تدك ك سَامَد ياتها استعال كري -

مرتبجات اودتازه نواکهات سکه بانی اورج ابرات کی نفیس آمیزش سے بررویے یہ ایک خاص مفرح تیاد کھیا ہو۔ امرافظ مفزح خاص مِن صوصِيت که سَاته مغيد يو- قلب کی کزوری ، گھيا به ان رضعَفان ، اور بيفاعد کی کو درست کرتا بي غرج بي حام جها

كزددى كويى دنع كتلب تركيب استعال: - المفيد مفره مع إن ك ساته استعال كياجانب-

ول كوقيت هيئ مي نظيري خيالات فاسه كودوكرتى ي في الما وربي. تركيب استعال ١- ٩ ماشئون كذر ١١ قد معرى الدين المرياتها استعال كير. مقزح دل كشا ارح سومنی در او قری جمی من که وج سے یامبل پینے سے یامیت کے اثر سے کردر برگی بول میں مالمات برگھاتی ہے۔ براستعال: -۹ الله یم مرع وق کدر فیز و دی کہ کو او ارتبی از شری اقداد کا تا تعیال استعال کی ۔ براستعال: -۹ الله یم مرع وق کدر فیز و کی او ارتبی از شری اقداد کا تا تعیال کا دسکون ہے۔ اس کا احضائے رئیسہ کے لیے لیک کی چر ہمدانے تیاد کی کا مفرح دسکون ہے۔ اس کا احضائے رئیسہ کے لیے لیک کی چر ہمدانے تیاد کی کا مفرد درت جو تو الله شام کو استعال کی استعمال استعمال استان استان استان کی استان کا در استان کی استعمال استان کو استان کو استان کی استان کو استعمال کریں۔

مرح مشنخ الميس صغف ول خفقان سودادی وحشت اورهام کردوی کودور کرتی ہو: غرص میں ترکیب استعمال ، - ۱۹ شیر مفرح وق گذر به نفر دگر « ترب بعری ۲ قد کے سَانتہ یا نها استعمال کیں ۔ مرح کی داخی امراض کے بیے بہت مفید تروادهام کردوری کودور کرتی ہو ۔ مرح مقدم شرکیب استعمال ، - ۱۹ فیریمفرح وق گذر بنو دیگر ه تول تربت انار شیری ۲ قدلے سانتہ یا نہا استعمال کریں .

دراغ عام جمانی طاقت کامحتاج بو آگرجم می طاقت نہیں بوگی قد دراغ کو بمی نظانہیں مل سی ۔ اس بے واط می مسلم میں میں میں میں میں میں استعمال کیمیے بعد مضکیں استعمال کیمیے بعد مضکیں استعمال کیمیے بعد مضکیں استعمال کیمیے بعد مضکیں استعمال کیمیے بعد مسلم میں بہنے ہی دراغ اللہ میں برقی رَو دوڑا دی بوج اللہ برائز کرتی ہوجا تا ہو۔ اور این خون کو درست اور غذاکی تواہش کو تیز کرتی ہوجا تا ہو۔ تام دن کا تعکا جواد ماغ اس کے اثر سے ازمر نوتا زہ برجا تا ہو۔ اور این کا میں کہ دوران خون کو درست اور غذاکی تواہش کو تیز کرتی ہوجا تا ہو۔ اور این کے دوران خون کو درست اور غذاکی تواہش کو تیز کرتی ہوجا تا ہو۔

رح معترل خنقان اددمان کودن کی بی تفریح پّیداکتی بی ا گرح معتکرک ترکیب استعمال ۱-۱۰ شدیر مفرح حق گذرنسبو دیگر « توسه اور مسری ۲ توست سّاته یا تنها استعمال کریں -

ارح یا قوتی معتمل حرارت فرین کی حاظت کرتی جوادر اعضائے دَمید کوقت دیتی ، ضعف اسهال اور امراض دم کے بید بید مرح یا قوتی معتمل مفید ثابت ہوتی ہوا در برقسم کی کردری کودور کرتی ہو، مقوی جگر ہے۔

يب استنعال ١-٧٨ شده وفي مك شرب رود افرام لوك دود كساته يا تبااستعال كري-

 مَنْ طُورًا كِيلِيمَ إِدْ تَامِنْ كَى كَالِيكُ لَطِيفًا وَرَجْزُوبِدَنَ مِوجَانِيوللامركبِ وَكَالِيمُ الْمِرْب دَكِيلِيم فُودٌ ، جديدِ تدن كى بركات — عدم سكونِ اور باطيناني إ

مرج ہاری صحق پرٹری طی اٹر انداز ہوئیکن غیر تو ازن غذا اوراعضائے جسم کی جزور بن بنائے کی صلاحتیں کم ہرجانے کی وج سے ہمی ہم میں ضرور حکیات صوصاً کیا ہے میں کمی پَدا ہوجاتی ہوا ورعورت ومرداور بچرں کی بہت سی تکلیفیوں کا سبب بن جاتی ہو بشلاع ہم جسا فی کروری ، نقابت معلی احساب ، دانتوں کی خوابی ، در در اور خون کی کمی وغیرہ عورتوں میں کٹرت حیض اور درداور بے قاعد گی میں کیسا سیم کی کمی کے نتائج ہیں۔ بچل میں کرور بڑیاں اور خوابی میحت میں ہی کا نتیج ہوئے ہیں۔

سائنسدانوں اور لمبندیا یہ معالمین نے اس حقیقت کو تسایم کرنیا ہے کہ ہالے جم کے لیے کیلیے ماشد مزوری ہواور ہم کیلیے ملی جم میں مہاریوں کو دفع کرسکتے ہیں اور مندرست آدی کیلے ہم کی منارب مقدار جم میں دوراند بہنی کربہت سی ہیار اول سے نج کسکتے ہیں ۔

### رمن ڈوزا

معددی ساتغینک لیبوریزیزی ایک جدیدینی کش براورتحقیقات حاضره ی دشن می کیاسیم اور و ثامن دی ی ایک تعلیف آمیسنرش ا سے تیار کیا گیا ہے۔

### BUB

سبلان الرم کامرض اکر عور قرائر کو و تابور سلان الرم کا بهت می ترسین این دوم دیم کی وجسے سیلان بوسکتا ہے سوتاک کی بود وجسے بوسکتا ہے وخرج مناشفت صرف اس حالت میں مفید ہے جب کدریم میں کروری بودی تو ایس موری میں کا کی بود خیتین الرم دا دوریز، کے افعال کو بھی یہ با قاعد کرتی ہے سٹو برک بی کلیف کی وجسے حورت کی جنی خامش پوری نہیں بوتی تو ایس موری بھی کلین الرم میں مبتلا ہوجاتی ہیں ناشف ان کے سلے بمی مفید ہے۔

رندوزکام کے متعلق جدید تین برکد رخاص میم کے مادہ کا نتیجیں۔ یہ ماقد مخت اعت فربعوں سے ناک کی اندونی جل پر اثرانداز ہو اور اور کام کے متعلق جدید تین برکد رخاص میم کے مادہ کا نتیجیں۔ یہ ماقد مخت اور طوبت بہن شروع ہوجاتی ہو۔ گلے اور کا نول پر بی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سے بد ثابت ہوتا ہو کہ زلدوز کام کامی مطابع بہت کو مختلف تدابیرا وردوا کے دربعہ سے تام مادوں کو خابی کر دیا جلے تاکہ دور ہوجائے۔ نرلی ہمار دی خاص ایجا درجہ جو جدید ترین معلی اس کی دوشی میں تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی چند خوا کیس منصرف ماجہ کو فناکر ڈائی میں بھر داخ اور کا ن اور کلے پر جو برے اثرات نزلے کے ہوتے ہیں انس میں نہایت کا میابی سے ددک دیتی ہو۔

میں بھر داخ اور کان اور کلے پر جو برے اثرات نزلے کے ہوتے ہیں انس میں نہایت کا میابی سے ددک دیتی ہو۔

ہر مگھر میں اس میے فظیر ایجا و کا رمہنا ضرور سے سے دور کی سے دور کی سے میں اس میے فظیر ایجا و کا رمہنا ضرور سی سے دور کی دور کی دور کی دور کی دور کی دور کی سے دور کی سے دور کی دور

خواتین لینے آپ کوکس طرح خوب صورت بناتی تحیس ؟

افتياد كرد كاسي اس ي وه وب صورت اورتن درست نظرات يس

مركب كالميوس معده الاآنون كوقت ديّائي الدان كوردّى مُوادس باك دماف دكمتاب بين الدواتي تبش كورف كرك م

### وشرارساده مسكوقت دين دستن كوركت به مقلانوراك ، ۱۹ شف وشرار لولوى مده ادر مركز قرت دين بر منفقان كودد كرتى به مقوى قلب بوسم مقدار خواك ، ۲۰ ما ش

نونبهال

نغے اور مصوم کوں کو بہت سی تعلیفوں سے نجات ولآنا ہو جیسے بڑھنی ایما دا بچیش اور دست ، تبعن ، معد کی ترابیت ، مغد کے چاہے ، بے چینی کی فیند اور دودھ دالنا۔ دانست کا لیے کے زمالے کے تطوات اور تعلیفو سے بچاں کو بجائے کے لیے نونہ ال مادں کے ہتم میں ایک بہترین نسخ ہو۔

الونهال كيسة نياد موتاب :- بچون كي قوت ادران كم مزاج كالولاخيال كرك ايك ننو مرتب كياگيا- بحران اجزاكوا يك اليعطرية سه الم كتيامى كدوون مي كري مبى جزوك قوت ضائع نه جو- سي ليه ايك ايسالطيف نونهال تيادية تا بح و برحال مي پيايس بحل كوفائد ، به نها تا ـ تركيب بستعال

> قبض مد دن می دو بارمی درش مسب عردینا چاہیے . میچیش اور درست ، مقرره مقدارخوراک حسب عربی بارمیج شام اور

همین اور در مت ۱-مقربه مقدار حودال عسب عمرین بارسی شام ادر رات کودی جائے۔

بر شمی آیکاراندن مین دوباردین فذاردک دین یا کم ادکم دود بلار مین سرس کمنون کا وقد کردین -

جگری خرابی :- غذادینے سے درابیلے ایک خوراک دے دیجے۔ بے جیس نیٹ ر :- سلاف سے پہلے ایک مقرد خوراک دینی جاسیے-بہاس ، مقردہ خوراک دن میں تین بار پانی میں ملاکردیں -

عتباط

بچوں کی مہست تی کلیفیں خواب نفایا خواب دور مدی وجسے پیلاجوتی ہیں ۔اس لیے دور مد پلانے یا غذا فیسے میں صفائی کا خیال رکھنا جاہیے۔ مقدار خوراک

ایک سے ساہ تک ۱۰ سے ۲۰ تعرب سوسے ۱ ماہ تک لوچی سے ایک چی ۔ ۱ ماہ سے ایک سال تک ۱ جی سے فران کے کہ دلیک سال سے س الم اچی سے ۲ بی تک ، سوسال سے اوپر ۲ بی یا کھیر زیادہ -

ورف ا- جي سے مراد چائے كا جي ب - استعال سے پہلے شیشی حب بلائے - شیشی كو تمثرى حكد ركسنا جاسي -

می اجزای فرامی جم بران که اثرات کامطالعه بجران اجزاکواس طیح مرکب کرناکه ندصرف ان کا اثر باتی میم بلکهی جزود و میسه ا کرخواب اثر میداد که نه به میدگرے مطالعه مشاہرات اورطویل بخریات که بغیرحاصل نہیں ہوتا ہیں وجہ که اکثر مقوی اُلگ به فائده بوکر مه جاتی ہیں کیونکہ ان پریہ تمام تجربات نہیں کیے جائے۔

ہمارودواخانیں رہیری دیمیش اورشاہات و براب کا سب رجاری رہتا ہے۔ بی دم برکہ ہمرزدکی دوائیں جس مقصد کے لیے تیار ہوتی ہیں وہ پراکر جمان ہیں سے ایک نئی دوا فیروکم اسے جومقوی ہا و دواؤں میں بھنڈا ایک بہتری دوا ہو ہمرار دین سلسل بریاتے بعدا در برئ تحقیق کے بعد اسے بنایاً ہے۔ اس میں شعرف موسے جاندی وظر مسک کیفتے ہیں جارہ میریوقوی اجزامثلاً وائوں میا اوروٹ امن کے وغرم بھی ہیں جویاً فیروکیا تو ایم سامنیہ اور مقوی باہ اجزا اور جدید دریافتوں کا ایک نیام کی سے۔ درحتیقت شباب کا تعلق عرسے نہیں ہو۔ انسان سَام ٹرس کی عرص می توی دہ سکتا ہوا ورمیں سال کی عمیں بڑھا پا آسکتا ہو۔ شباب کا بخصار بوقوئ درسی پر اچھ بحلن کی بیرا وادپ ول ودلغ کی توت پر اورصی نظام کی صمت پر " نیرو کیا حمرواز قوتوں کی بحالی کا موثر فدید اِس سیار ہم کے تحقیق کے خوان اکتا ہوں ول ود ملغ کو قوت دیتا ہوا ورصی نظام کومیوت مندر کھتا ہو۔

ر ا زندگی کی ذمہ دادیوں کوسنسالنے اصکامیاب زندگی گزادنے کا دلولہ بنیدا کرتاہے۔ زود اثر بی ضرر اور مقوی نیبوکیا سے استعمال سے ویا وی محت اصرحانی برقزاد کمی جاسکتی ہے۔ ترکیب است شیعمال

حف با و ۱- برعربروسمین نیویا عوباخو ستهال کیاجاسکتابو مواندگروری کے لیے نیوباک ایک گولی می وود سے سکات اور ایک گولی ات کوپانی کے ساتھ کھلائی جاتی بر میکن اگرمرن بخط القدم بیش نظر بویسی اس خیال سے نیوبا استعال کی جائے کردّت بر توادی آبید بی وجر برکزخون کا کی ہے کمر ورکی ، ۔ نیوب کا اثر دل وول کے ساتھ جگر پر متاب اور حکریں گئی نون بدائر نیکی میں اس کے ساتھ کا برک بیاد میں برق سے دول کو مرف الک ہے دول کو مرف الک

جَن وَكُوں كا طبیعت كرى دمتى بى احضا بين تمكن مجسوس بوتى دمتى بوائ كے سائے اليك بے ضرواً ورمغيد چينے - ايسے اوگول كومرف اليك كىل مج وودم كے سَاتھ دين جاہيے -

عف دارغ اور آعصاب ۱۰ ماقنل ککردی، دردمونسیان اوردومری دائی کرددی کی مالتوں پر نبیومت ایک موثر ترین جیے - ایک گل ملح دودمد کے ساتھ کھلانی چاہیے -

لوط ادنیوکیا کا اجزاکواس عی مرتب احد کی آیا پوکواس کا استعال سے کئ انزان البد" تبدائیں عقد نیمیا برقیم کے مزرسے پاکے -

تلب، داغ الدامصاب کی تقویت کے لیے نہایت ممتاذ کوا کو۔ اس میں طب قدیم اور طب جدیدی بہترین مقویات اور

انتهائی موٹرادویہ جن کردی گئی ہیں جو موک ومقوی ہونیکے علاوہ احسائے رہیبہ کی پرورش کرنے اور غذا بجم بہنی نے میں بیمٹر ہیں۔

عمل اور فوا مکر: - نیا غیرہ نہایت تعلیف اور خوشہ وار دکوا ہو۔ موک ہو، ہشتہا کو بدار کتا ہو دل کو طاقت دینا ہے۔

مام جمانی محت کو بحال کرتا ہے۔ اس کے طلاوہ صغراویت کو آئل کرتا اور شیخی امراض میں ثافع ہو منعف عامر اور ضعا بحصا کے دینیوں کے لیا کہ خواص ہے۔

ہا ج۔ نسا تین می کی اصلاح کرتا ہے۔ نہایت سمر کے الاثر ہے۔ دماغی کان اور جبمائی کسل کو تفع کر کے بہت بعلاطبیعت کو چاتی چربند کو بیت آئے۔

اور معواص ،۔

گا دُرْبال ۱۰ اعضائے رئیسہ کی تقریت کے لیے ایک سلہ دواہو۔
داخ الدول کو ٹھنڈک ببخاتی اور سکین دی ہے۔ داوصلی مزاج اور سندل گخر فرخمشک ۱۰ وک مسکن، کر، واضح بان خوبی اور کا مربیل ہے۔
تخر فرخمشک ۱۰ وک مسکن، کر، واضح بان خوبی اور کا مربیل ہے۔
تور کی سفید کو ورکی زود ۱۰ مقوی قلب اوویدیں باور نجبوری ۱۰ یہ یک مقوی قلب دکواہو۔
بادر نخبوری ۱۰ یہ یک مقوی قلب دکواہو۔
بہمن شفید ۱ بہمن تو ت موان کو طاقت ویتی ہو۔
بہمن مسلم میں ما تہ ہو۔
کشندل مسفید ۱۰ وسترک ان منسری بلنم واضح خوبیت قامن

التعلي

بموك لكلية والى -

۱۱۸ حیاتین الف، فشائه فای د تعریت دی اواس کی ط کرتی بوشب کدی کون کرتی بود ۱۹ حیاتین ب، نشاستد دادا جزا کے ستحال کے لیے صروری۔ ۱۹ حیاتین د، کساح کون کرتی بوجم میں فاسفورس اورکیا۔ ۱۲۰ حیاتین د، کساح کون کرتی بوجم میں فاسفورس اورکیا۔ ۱۴۰ خیالین د، کساح کون کرتی بوجم میں فاسفورس اورکیا۔

۱۹) خشک شده خمیر ۱- بی بین جاتین ب کا تسام صلی کیاتی بین اوران اورضی مغید چنبن حیاتین ب کی به تی ج ۱ ورنواتی اجزائی گزت کی جست می اواض می مغید ج ۱۵) نمکیات گلیسرفرفا سفورک ایسدار کیابی سازی اور آبن ا بیتی معدنیات مین کیلیئر سازی اور آبن فرایم کرنا ب اور براجز اخون ادر جم کی تغویت کیلیے بہت ضوری میں ۔ براجز اخون ادر جم کی تغویت کیلیے بہت ضوری میں ۔

ایک جائے کا چچ د جرک صرف چید کے لبوں کی حد تک مجرا ہوا ہوئینی . و کرین ، دن میں دومرتب یا جب ضرورت لاحق ہو-

" فائدا ورصل کوئی نیافاد مولا نہیں ہو کلہ ایک صدی سے نیادہ عرصے کا اُدمودہ نسخ ہے جبیں ہمد کو نے خویل مجربات کی ردّی بند موجب مردی اضافات کے بین اور دوا سازی کی جدید ترین تکنیک کی مدیسے قرص کی صورت بین پیش کیا ہو۔ ان دُوا سائد اُموجب اور کو خوا تین کے خصوص امراض میں ذروست اہمیت حاصل ہو۔ ان دُوا وَں کو خوا تین کے خصوص امراض میں ذروست اہمیت حاصل ہو۔ اس لیے " فی سر مراض میں موثر اجراکو اس طبع حاصل کیا گیا ہو کے کا کوئی امرکان مذہب اور مجرساً خطفک اصول پر اسے قرص کی شکل ہے دی گئی ہو۔ اِس لیے " فی سے ایک موثر ترین جرزی گئی ہو۔ اِس لیے " فی سے ایک موثر ترین جرزی گئی ہو۔ اِس لیے " فی سے ایک موثر ترین جرزی گئی ہو۔

هیعنی کر دابیوں رب نامدگی کی یا زیادتی ، درم رحم اورسیلان الرحم دلیکوریا ، کے بیے "نی سا" ایک نہایت موثر د واہور یخصوصیت کی رحم اور متعلقات دحم پر اثرانداز بوکروہاں کی برلیطی کورنے کوئٹی ہو۔ درد کم کے لیے نہایت مفید ہو۔ ساتھ ہی یہ ایک اطلادر جرکی ہم جمہ ہی۔ معدہ وہ کھافعال کودرست کرتی ہو" نی سا" خواتین کوپست اورصت مندر کمتی ہو۔

تركبيب استعال

حیض کی خوابیاں ، میج مرقص" نی اسا " یا ن کے سائد استعال کرئی چاہیے۔ سیلان الرحسم ، مرقوص جانی کے سائد کھائی جائے اگر تعلیف نیادہ ہوتی ایک ڈوبی میں خوراک رات کومی کھائی چاہیے۔ فورٹ ، نی سائے ڈب کا ڈھکنا کھان مجمود ہے۔ ایک ڈوبی ہیں خوراکیں ہیں۔ زن زا دامند نے تناسل کی خادش کے بے اکبیری مربم ہوجن خوا بین کوخارش کی ٹیکا بیت صرف بابر کے صدی ہوئیں اس میں موس میں میں میں ایسے میں اچھ صابن دیغرہ صصفائی کیکے دن میں دوباد بکنولیتن نگانا چاہیے۔ اگرخادش اندام نہائی تک پیخ کئی ہویا اندر ہی سرشن بوئ ہوتی ہوتی ہوتا ہیں صورت میں سہاگہ یا بورک ایٹ کے نیم گرم پانی سے اندر کی صفائی کر کے داگر زنا ذری کی سے معانی کر کی جائے قرم تربی میکنولیتن دُون کی تبی میں لگا کر اندر کھیں۔ دِن میں اگر بی رکھنے کا موقع نہ ہوتو بیم تم آئی سے می اندام نہانی میں نگایا جاسکتا ہی۔

ایام کے دنوں میں میں یہ مرم اگر صورت ہوتو ہی ترکیت استعمال کیا جاسکتا ہو جمل کے زمان نیں جن خواتین کوخارش کی شکایت ہوجاتی ہوانعیں کھکنولین اور والی ترکیت ہتمال کرناچا ہے۔ اگرم ہم لگانے میں کچھتے کی معلوم ہوتو تقوثا سام ہم علی شکالکراس میں دھویا ہوا کمی المرا کا کیا ہے تا ہمار کے کہنا ہوں میں جو میں ہوجا سے خارش ہوتو اس حکہ کور پیٹوں کے پانی دریٹر پانی میں جوش دیکراور مشند اکر کے کہنا ہوں گا دیجے۔ (دوران استعمال میں مجامعت سے برم نرکیں -)

دردس نزلہ وزکام سینہ کی جکڑان 'گلے کی خوابی ، کھانسی ، عسبی دردوں ، مثلًا عرق النسار ، نقرس ، اور جوڑوں کے دروں ، چوٹ نگ جانے اور پچ آجائے اور مورم ہی مختلفت تکیفوں کو بنغ کنیکی ایک موثر دَقا ممدر کہ درکیام کی اِمتیازی خصوصیا

" ہررد بام" کے اجزا گھٹیا درجے کے روغی اورب چیہیں ہی بلکتھیتی دوسی بڑات کے بعد اسے ایسے اجزا سے تیارکہا گیا ہو کہ یہ بام لکاتے ہی جلدیں جگڑ برناٹراج ہوتیا آبار اورمرض کے مقام کک بپنی رفا مدّہ بہنیا نا شروع کر دیتا ہو۔ ہم ترکہ باکی یم بی خصکوصیتے کہ خابص ندرتی موم کوکٹافتوں سے پاک کرکے ہمیں ایسے لطیف دوفیات ملائے گئے ہیں جو اُپنا اثر دکھائے بغیر نہیں ہے۔

ہماردہام کی ایجاد کے بعد قیانوی فتم کے البش کے تیاول مربول کی طروں کی ضرورت باتی نہیں رہی " ہمدرد ہام " ان سب کی ترقی ہے" اور انتہائی موٹرصوں مندہی۔

ہمددد بام دوطرہ عمل کتا ہو۔ ایک یہ کہ جلدیں جنرب ہوکر موض کے مقام تک فدا پہنچ رسکون وارام پنچا تا ہو۔ دومرے یہ کہ جلدی ہلک سی گری پاکس اس سے خاص میم کے تعلیف بخالات آزاد ہوتے ہیں جو ندحرف ناک اور دیاخ کو کھول نسینے ہیں اکمیسانس کی نالیوں ہیں پنچ ربغ کو ا کھاڑھیتے ہیں اور سید کوصاف کردیتے ہیں۔ ان بی بچالات سے مخت سے مخت ورد کھیتے ہی دیکھتے ہتم ہوجا تا ہی اورکلیف دہ کھائسی جاتی رہتی ہو۔

نفع بِخِل کے نزلہ فرکام ،سینہ کی بھڑن ہولی چلنا او کھائس، حتی کہ کا لی کھائسی تک پی صرف ہم کو باڑا ان کے سینہ اور کھے پر مل دینا کا نی ہو۔ بہر دنیام کی ایک خصیصیت یہ بی بوکہ اس کے ابن ا اوران کے انزات سخت سے سخت گرمی اور پخت سے سخت سردی ہیں ہمی قائم مہتے ہیں۔ اور بائوں میں پرخصوصیت نہیں باتی جَاتی۔

تركيب ستعال

لار لرسم: يقون ساجه در بام بهيثان پرنگائي اور بلکه با تعد سه است يليد و اگرزاد اور شندگی دج سه در در مرد اودناک بمی بند بوتو تعود اسالهمت در دبام " دوال پرنگائي اور اس که بخوات مونگيد -

انفلوننزا انزلدنكام كمانى اسينه كادروا وركك كاورو بهدوامى منابب بقدادسينداددم وبرادر محديم ازكوس منطاش كمف

ان شكاتوں كوفائده بوجانا بو ايساون ميں ووين باركي برورو بام ناكسين لكانا بى مفيد بونا بريس هسال سے كم عركم بي س كانا الابراء بيس لكانا جائي شدية كليف كا صورت بي ابش كه طاوه ايك ية ديراختيا وكري-

بیل چوش برتن بی بانی ابال میں اور اس میں ایک بچریا کم ویش بمدر دام طاوی - اس طیح بخادات انفیس انفیس سنگیس - بر بخادات ناک کو کمو

دی گے ادر سینہ کوصاف کردیں گئے جن کہ دمری کلیمت دور کو کے لیے بھی برنجا دات موٹر بن کیونکہ یہ ننگ بوائی البول کوکشادہ کرتے ہیں 
وی گے ادر سینہ کوصاف کردیں گئے جن کہ دمری کلیمت دور کو کے لیے بھی برنجا دات موٹر بن کو کہ دس منٹ بعد دیام کی ابن کری

عملی در در ، وجع المفاصل ، عرق النسار ، ور و کمر اور وو مرسے ور و ، - مقام در برکم از کم دس منٹ بعد دیام کا ابن کری اس کریں - اگر بعد دبام سکانے سے بہا گرم آو لیے سے در د ۔

مقام کو بیکے سے درگو دیا جائے اور مجر بعد دبام سکائی قو جلد فائنہ بوتا ہو۔

مقام کو بیکے سے درگو دیا جائے اور مجر بعد دبام سکائی قو جلد فائنہ بوتا ہو۔

ما مین اور مورج ، - خوب کرم بان میں کان نک طائیں اود اس گرم بانی سعوع کے مقام کود صاریں اور تو لیے سے خشک کرکے بھور د بام کی دس بار مائش کریں اور کھرکوئی موٹا یا گرم کرڑا با ندمدیں - اس طبع دن میں دوبار ضرور کریں -

ميور المانيان معرف والمراجل المراجلة المراجلة المراجلة المراديام لكانام المن المن المراجد المراجد المراجد المراجلة المر

دائت كا درد :- بردد بام دراس رونى بردكاكردانت كى دري ركيس دردكو فورا سكون بوجلة كا-

زمرسلے جانوروں کا کامنا : - اگر کی جگر کون زبرالا جاند کا ف ع توجور دبام فرا لگانا ضروری کو کونک بهترین تدمیری

مرسط بياؤ ،- التريون بردات كونداسًا بمدّد بام نكاف مع فرزي بني كة ادربرث سكون سينيدا في بواور فيراس مي مجاؤر بهائ

مرد وید بی ما نک میں وہ تمام حیاتین دولما من شامل میں جن کی کمی بیٹی کو کم ز کرکے اکثر مختلف بہاریوں میں مبتلا کردیتی ہو۔ ہما سے ملک میں عام طور پر اوّں ان کی نذامتوازن اور متناسب نہیں ہوتی ۔ یعنی امیس وہ تمام اجزام ہود دَہوں ہے تے جن کام

بمردبے بی اناث

ہوا ہم کے پورے طور پر پروش پانے اور تن درست رہنے کے لیے لاڑی ہو۔ اس لیے ضروری ہوجا تا ہو کہ حیاتین کی کی کو دوسرے طریقوں سے پراکہ جلتے تاکہ بچری محت بی ل بہے اور اس کے جم کا نشود تا ٹیسک طور پر ہوتا ہے۔ ہور د بے بی ٹانک ان تام بیا ریوں کے لیے جنتھ تغلیع بی نہ ت غذاتی اجزاکی کی وجسے پیدا ہوتی ہم ایک مستندا ور مانی ہوتی دَاہر۔

استِعالات

مختلف باريون مي بمدردب بى ثانك "كمستعالات درج ذيل كيحات بن ا

على كمزورى ، يني ك عام كردرى من مقرره مقدارين كادست، دن ين دوبارد شاجلي-

کساح : نقس تغذید ک دجسے پیدا ہونے والا ایک من بوش میں ہدیں کے بنے کی مل میں فوابی واقع ہوجاتی ہوا در بڑیاں زم ہو کر فرد جی بوجاتی ہوں۔ اسکروی پا استقر لوط ، نیر من می نقس تغذید کی وجسے بیدا ہوتا ہواس کی طاحت پر کارسوٹر معربی جاتے ہیں اور جلد کے نیچ نون کے بیوٹ آفکی وج سے سامانی میں میں دوباردیا جاتا ہو۔ واغ پڑجاتے ہیں۔ ان دونوں بیاریوں میں ہم کہ دبے بی ٹائک کو مقرر وسقدار میں دوباردیا جاتا ہو۔

سوكها دوق الاطفال ) ين يرانك دانين ددارتوري دودمين الرديناج ي-

عرض کے بعد کی کمزوری ، مرض سے جشکار پانے کے بعد مردر بدبی ٹائک کومقررہ خواک میں معدم بلانے اخذا مینے کے بعد دن می مین باردیا جا آ، بلیغزا ، ناتیم خنایا دودمک کمی ک وجے ایس حالت کا بیدا ہوجا ناجیں جلدم ٹی ہوئی ٹرن ہوجاتی ہے۔ ایس حالت میں ہمد مدب بی ٹانگ مقررہ خواکا

ح دسالان يدوروديا والمه

أرول كي مسوم الدناق والمست المرح والمسوع المين توهد سك لا تسبل بن ثما فكث كودود عا بالاي بالأدن بي دوبار دينا جار ي -له آتا ا- إس مرض مير ثالك مقرد مقدادي ووصيا خلاك بعد دو لال وقت دينا جاسيد

له و لاکام ، ده بیج بن کومولی دجسے تزلہ ہوجاتا ہوجیا بین لوک کی کاشکار بحقیم ۔ ایسے بچپل کو بمدوسلے بی ٹانک باقاط کی کرشاتھ دن میں دوبارویا دیاجاتا ہی۔ ایک بارمی اور دوس بادرات کوشلانے سے پہلے ۔

#### مقدار نوراك

ایک ہاہ سے ۱۰ تک کے بچوں کے یے ۔ ا تعرب سے ۲۰ تعرب تک و بچ کی ایک جائے کے جچ کی اس اہ سے ۱۰ مال تک کے بچو کی ایک جائے کے جچ کی ایک جائے کے بچ کی ایک جائے کے بچ کی ایک جائے کے بچے تک ایک جائے کے بچے تک ایک سے دیڑھ جائے کے بچے تک اسال سے ۱۳ سال تک کے بچو تک یے ایک جے تک اسال سے ۱۳ سال تک کے بچو تک ایک ایک کے بچو تک اسال سے ۱۳ سال تک کے بچو تک ایک ایک کے بچو تک ایک کے بچو تک ایک ایک کے بچو تک ایک ایک کے بچو تک ایک ایک کی بھو تک کے بچو تک ایک ایک کے بچو تک ایک ایک کے بچو تک ایک ایک کی بھو تک کے بچو تک ایک کے بھو تک کی بھو تک کے بچو تک ایک کی بھو تک کے بھو تک کی بھو تک تک کی بھو تک کی بھو تک کی تک کی تک کی بھو تک کی بھ

انتتاه

س بات کاخیال دکھناچا ہیے کہ ہمدوبے بی طالک کوگرم جگہ یا دصوب میں مدر کھاجائے اور نداس کودود مدیا کہی سیال کے ساتھ گرم کیاجائے ۔ اگر اس کو کھفاتھ ، سَاتِر طانا ہوتو پہلے دود مدکوج ش مے دیاجائے ، پیراس کوٹمنڈ اکہ کے اس میں ہمتر وجہ بی ٹانک شامل کیاجائے ۔

بهت میباریاں ناقبی خلایا دودہ سے پیا ہوتی ہیں۔ اس بے خیال دکھنا چاہیے کہ دودہ کوصاف بڑنوں میں بوش دیا جائے۔ دودہ پلانے کے بعد برتنوں کو زِرَبرگرم یانی سے دحوڈالنا چاہیے۔ بچرں کومقروا دقلت میں باقا مدگی سے خذا دی جانی جا ہیے۔

بمدويودر

ید توبازادی شیکی پاوڈدیک بہت سے برانڈ طق ہیں لیکن ان میں سے اکثر معیاری بنیں ہوتے میڈی کیٹلا شیکم پاؤڈر جدد کومتعدی جراثیم سے پاک کرنے اور اس کی حفاظت کے سئے بنایاجاتا ہی ہماری ارد کردی فضائل ایسے لا تعداول MISCROORGA NISM) باے جاتے ہی جوجدی بمیاریاں پیدا کرتے ہیں ، بمدرد ٹیلکم یافڈد

ب خصوص طعد پراجزا ایسیمنتخب کیدست بی جرجد کومتعدی جرائیم سے پاک بھی کریں اعد بیندیا کردسے جلدیں جونا خ شکوار بد بربسیا بوجاتی ہوائی اسے بھی دور رہ بمدرد پا قڈرایک جدید میڈی کیٹڈ پاؤدرے جس میں ایسی خوشبوشال کی گئی ہو کوشش بھی پیدا کرتی سے سے گری کی شدّت سے جلد میں جوخواش بیدا ہوتی دادہ بمدر دیوؤر سے حدد ہوجاتی ہو۔

بوّل کوئېلاسنسے بعدېمدرد پو ڈدسے مستقل سخمال ان کی جلدی بيا ديون کو دور رکھتا ہے۔ بوّل کی جلد بہت ہى نازک ہوتی ہواس کی حفاظت سکے ہے آپ بمدرد بوڈراسپنے گھوش مزور رکھیں۔

خر بمدود داخان کا ایک ایسامشهود دیم برج برسون سے استعال کیا خاری حلائ کری اے اکی خیول کی میت

تعريف كرية بي الدنازك موتعول كه فيه بعشدان باس كلف كى دايت كرته بي -إسميم كدو بشدخ اصدين ببلاغاصدية كحرب مجديد تكاياجانا بوداى كاساخت يس فرادافل محابا

وومرسه محول میں یہ بات نہیں ہوتی کیوکد وہ چی اور تحلف تیم کے خلیط تیلوں سے بناتے جاتے ہیں۔ ہمددم بم چی اور طیع چیزوں سے پاک کار كابواجلدا فرنول اصطيف وياكبي وومواخاصداس مهمكاية كحبهك الديني رابناكام فوامروع كويتابى اسكاسب سعيهلاكام يدمواب **کرمیاز عشوین چان کلیف جوتی برویا** ک سکون پیداکرتا بر - در دُجلن ، اگرداو ، کمولن حجبن دخیره کلیفین اس سر برناوه فیل برجر کوهی زبان س تسکین کہتے ہیں۔اس فعل کے بعد بعد مردم بہ مرص کودورکرنیکا کام ٹروع کویتا ہوا ورجہاں جبیدا موقع ہوتا ہو یساہی کام ایرم برم انجام وڑ بی دخوں کومیرا ہی ہوٹ کے نیلے پن کودورک ای جلی ہوئی جگہ کہ طہرساف کرتا ہو، چا تو وغیرہ کے زخم کوجوا ٹیم سے ماک روست اس کے دخمول کو کیے۔ كا في سيم و دركة ابي غوض بدر و مريك ب شواد فا نسب بير برم ف مي بدر و مريم كا استعمال الك الك الك الك الك الم

حاد تول میں ہمدر دمرتم کا استعال

چومط، اگرکس کے جوٹ لگ می ہو، تواس کوچا ہیے کرفورًا تھڑا ساہدد مربم چاٹ کی جگہ آگئ سے کمنا خرج کردے معولی چوٹ میں اسامی کواکانی ہوتا ہے اگر چاٹ زیا بوقو برود مرم برود ال يابي كس دين جاسيد . كارود و كلف إعد برود مرم لكا لكاكر بي باندودين جاسيد -

آسے تجلنا ، جوبك أكس بل كى مواس پرفورا بداد وم م كاويا جائے . اگر جلى بوى جگذاياده بود دراسے وم كوك پرزم كوس بور كاريا سے يدم م لكاي

مدرومي اتنا بطيف بوكم فدست وقت استهيل بردكدكرا ودائكيون سادهك كرمى نرم كياجاسكتا بوجل بوى مجكر بيعريم بارياد لكلت دمناجاسي

**چا تو کا زخم** ، - چا تواکس معارداداک سے کٹی ہوئی جگر فدا بدم ہم احتیاط سے لگا دینا چاہیے ، خون فدادک جائیگا۔ ہم پر پر پر کر درم مجابہ بناکر مکایا جائے ۔ اگر دری احتیاط سے دمم الکایاجائے قدخ مرجانا کے بیت بنیں باتا-

موج ، الربي صنوي م الكي بوودكس جكرفي الروم م ديناجات الربي زياده الكي مووم الري يا أمال بالدونياجات يومناسب تف سديدم الكلة ومناجات ووور سے اور ایکا ای جمر ودورے کل آیں اوکھی سے بعین ہوتو برائر مریکن یا جنبیل وفر کے تیل میں طاکرجسم پر مل دینیا چاہیے - اگر کی حبکہ ودوڑوں کا متقا شكايت بوتوى بمددم كواهل عدكات رساماي

تمونیا ، اگرنونیاکا حدم وجلت توفداً سینه پرمدد مرم کی ماش کرنیجے ۔ اس کے بعد ددی یا اکن کے کرٹے سے سینہ کو محفوظ کرنیکے، فواکسکون ہوجائے گا۔ نمونیاک برجام الديرده ين هدل لرحرك إنا الزظامرية بغريس يهكا-

**وروممرا- دردمری مانت میں ہمددمریم کوپیشانی پر ک** دیناچاہیے-

مرضون مي ممدر دمريم كااستعال

تعجلي ١- اس موض بي بود دم بم برا اكام ديتا بي- اگر مجلى كرى خاص مجكر بزتو بعدد مريم دن پس دويين باروپال طناچلى بيد و مريم برن بي محجلى بوق به تزوم م رمنا ياچنيلى كيتن مي واكر الن كرنى جاسي الدمع كوكس الجع صابن مثلة وكار بالك يانم كا اسع نها نا جاسي -

والمسلية وبدن مالذي آندك صعدت بمدوم إساق استعال كناجه بيدس على كم مف يس بناياكيا ب

پھواڑے کھینسیال سان موضوں میں یہ مرہم کلیعن کوفراً ہی خم نہیں کر تا بلکہ زخوں کوبہت جلد مجرد بتا ہو کھیے کے پانی چاکسی مناسب ک<sup>ون</sup> ے مان کرک اس مرم کا بھار لگانا جاہیہ

و ﴿ و : - جس جگدوادچوں اس جگرکونی کے بانی یا چھک کوپوش سے صعاف کرکے برمیم لنگاوینا چاہیے۔ واد کے جواٹیم کوپرمیم الماک کرونتا ہو -

i Jan

اسمیر ، اواسرے متنوں کی حلن ہور دم ہم سے فوا دون وجاتی ہے اوراکٹر اوقات میں جواجہ تھیں مول کے مطابق اس کونگانا جائیے ۔ شیبا ۔ محشیا کے موض میں تکلیف کی جگر ہور دم ہم کی مائٹر کرنی جائید ۔ جوڑوں کی تھی ہوں ہوتا ہو۔ ہوئی کے دوکوشنفل طون پر ہے مرم دور کرد مذاکر در تاہے ۔

ل كي المي الله المرام ك موا بي اسفر بي جب جلديا بوند وغره بيث جلت بين توم از دريم اس ميش كي كليف كوفياً وله كرديتا بي -عنوار : - ناص ديد عرض بن بهلادم بم كوبتي بين لكاكر كام بين لانا جاجيد - يدم بم اندرست ذخم مجرة المتابى -

له و فركام ، - نولدونكام كى حالت يُس بَه ل ومرم كو كل اورناك كروب ل وينا چاسيد اس مرم يس سه ايك تيم كه بخادات الشيخ بي جزند فركام كا تعليف كوفي واكم

غوض بس مربه کے بسیبوں فائدے ہیں۔ استعمال کرنے والااس کوب کھٹکے برخردست کے موقع پراستعمال کرسکتلہے کیونکہ اس کی تیاری ایسی مفید دکھا ہی تے برموتی ہوج عجیب خاص تیس دکھتی ہیں اور کمی تسیم کا نقصا ان کہی نہیں کرتیں ۔

### سخت ربہ سٹ اہد ہے

آپ کے دانت اور مسوات آبکینوں کی طح نا ذک ہوتے ہیں۔ دواسی لا پروائی ان میں کیڑا گئے اور پائیریا جیسی ہاریوں میں مبتلا ہوجا کے
اسبب بن سکتی ہے۔ اس حقیقت سے می غافل نہیں ہونا چاہیے۔ دانتوں کی معرولی صفائی اودخالی نولی چیک ان کو گلئے موٹ نے سے نہیں بیا
لی اس کا توایک ہی علاج ہی وہ یہ کرمسوار حوں کو برابرطا تقور اور میوست مندر کھا جائے اور مغربی پرورش پلنے والے ان زم بر بی عناصر کا طبخ اسلام کے بودانتوں کے جو برکے یہ ہے ہور ودوا خاند نے سالہ سالہ کے بودانتوں کے جو برک دوا خاند نے سالہ سالہ کے بود مگل کیا ہے۔ یہ دانتوں کی مغربی برورش پاتے ہیں۔
ماری کے بود مگل کیا ہے۔ یہ دانتوں کی مغربی پرورش پاتے ہیں۔
ماری کا ذوں کو ختم کردیتا ہی جن سے ذہر بیلے جرائی مغربی پرورش پاتے ہیں۔

### میر در منحن میکایر طبیک شش اور دانیول ین سے موتیوں کی چیکٹ تپیدا کرتا ہے

### اپنے بالوں کو سَدا بَہار رَکھنے! میم ار مِر میرار کا سے ایک ایک کے بالول کی تھے درتی خوراکے ہے۔ میم ار میرار کا سے ایک الول کی تھے درتی خوراکے ہے۔

پالوں کی افرائش، چک اور توسنمائی کے لیے کہ کسک کرک تھی وائٹل کی برابری کوئی بیل ہنیں کرسکتا۔ یہ روفن مین النہ می اجزائے ہے جن کی بالوں کو قدر تی طور پرضرورت ہوتی ہے۔ اس بی شبے لو لاین " ایک خاتص نباتی پریدا وار بھٹال ہوجو مرک بالوں کو بیار ہوں سے مجفوظ رکھے گا اور ان کی جگہ مرک بالوں کو بیار ہوں سے میخوظ رکھے گا اور ان کی جگہ میں ہے ہوئے چو لے خدودوں سے رستی رہتی ہو۔ بالوں کی بیشہ قام مہوئے چو لے خدودوں سے رستی رہتی ہو۔ بالوں کی جد بہاریاں اس کی خدودوں سے رستی رہتی ہو۔ بالوں کی جد بہاریاں اس کی خدائی ہوجائے ہے بیدا ہوتی ہیں۔ جب ان کی قدرتی سوتیں سوکہ جائیں تو خشکی اور اس کے ساتھ بالوں کا تا وام ہوتا ہے ۔ ہمند د بیر آبل ہے فائدوں کی جرفول میں قدر تا بالوں کی اور اس کے مشاف ہوتا ہے۔ ہمند د بیر آبل ہونی ایر اکیریا کی خلالے میں اور تا بیا کے میں جن میں دی اجزا موجود میں جبالوں کی جرفول میں قدر تا بات کے میں۔ اس سے ہمدد بیر آبل لینے فائدوں کے کھا طرب متنازے اور یقینا بیریں ہے۔

اینے بچوں کے بالوں کا حب ال رکھتے إ

> رُوخ افزاخوس بھو بھے بسایا ھوا ہم ر دمہیت را بل ہم کر دمہیت را بل ستِعال بھیے شبے نولین کی آمیزش بالوں کی صحت کی ضامن ہم

### 5194.

# زخنائ

# بمدرد دواخانه يراجي

	يمت	11	1 / 11			. "							
	4027	بيكينك	ין נע		4	بمدر الا	ينك إ	نام دَوا إِي		٠	مرا <u>د</u> داله	ينگ ا	م دُوا ليَ
	7 1	پثینٹ	برصينا		r	10	کیں	رية مانترة ا				./[	
	1   10	ا گولد	يرود كافرى		1	190	+	ر در دار		Į.		۲	الم
	7 6	پثین	بلوطي		1	Jul 1	۳۰ کوئی	کے سوار دگی ا			T.	1	
1					1	100	بينث	ا شروادو		H	1 4	بتنف ( الذي	الرفين الم
	•	پ			,	7	بينث	المسيرسفا		7	4	237	السطووس
	1 A	بثين	پچيول	Ħ	1	-	مم عدد	اکسیرطحال اکسدمانع حل		4	H	. p.	بل زمانی
	P .	بيثنث	દ	ľ	۳	<b>  </b>	۳ ماشنے	البيرمان من	·	•	1:	wy.	بل شامتره
I			-	-	<u>'</u>			الأتمر		1	14	٠ توسك	بلغرودي
		ت	1	ŀ	_	180	الاقتلا	انقرويات كبير	•	•	11	ه ټنه	بلفلادى
	F A	المثند	تيانك	F		-1	پیش	ادجاعي		1	A	١٠ لحب	المكسيثر
	P 9 2	٦						,		,	•	4 pr	بل کشنیز <b>ی</b>
+	-	31.	ترياق مثانه	-			•		1	1	10	١٠ تحب	بل عوى واع
			تراق نزلم	1	F	1	ا ول	باسليقون كبير		•	4	431	بلمقيل
F			K-41		1	4 4	17 "	بخوزومه		-	14		السلين
	A to he			I,	-	- 1,	We.			7.1	,,	3.5	ىك
											0.20)	and at any	-

	- 1	
٧.		

نام دوا بينگ ينت	نام دَوا بينك اينت	كام دَوَا بِيكُ بِمِتِ
حب معرف باده ۲۰ محلیال ۱	جائن مسلی بروکال ۱۰ و لے ۱۳ ۲	ب
حب مصررة جيم ٢٠ - ١٠	جوشائده پیکٹ ۲۰۷	الأنورد بينت ١١١١ ٠
حب مصرفه ۲۰ م ۱۹ .	7 10 21 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	שולנט אוט יין דין
حب سورنجان ۲۰ مه ۱	جوبرسنقلي ا اشه 1 ٢	(
حب سیاه چشم ۲۰ م ۸	اجوبرفزشاديه ١ تو١ ١١ ١	برناكة بينت ١ ٢
حبسيم ۲۰ د ۱	جوبري پيشنټ ۱۳	مِنْوُل پنین ۸ ه
حب شهيقه ٢٠ م ١١ .	جربين " " "	جارش آمله الفيا السيا
حبصرع ۲۰ م ۱۵ .	جوارش خولی قالبس ۱۰ توک ۳	جافتة لمعنى في الله الله الله الله الله الله الله الل
حب دين انفس ٢٠ ١ ١ .	7	جادس المرووى ه قراء ما س
حب طاعون عبري ۲۰ م ۱۲ ۰	حب احمر ۲۰ گولیال ۸ ۲	جارش انارین ۱۰ ۱۰ ۱۰
حب عبر مومياتي ۲۰ م ۱۳ ۳	حبازاراتي ۲۰ م ۱ ۰	جادش بساسه ۱۰ سر ۱۱ ۱
حب فولادی ۲۰ مه ۱	حب استكند ۲۰ ۱ م	جارش ترمندی ۱۰ - ۹ ۱
حب كبدنوشادى ٨ درجن ٨ ١	حب المسكت ٢١٠١ م	جارش جالينوس المالية الله
حب كقد ١٠ كوليال ١٠	حب ايارج ٢ وهـ ١٠ ١١	جادين دون ساد المالية
٠ ١٥ ١٠ ١٥ ١٥	حب بوابير كبارى ٢٠ موليال ١٠	جارش زولی خبری م قبله ۸ س
ا بشینت ۱۰ ۱۰ بشینت	حب بواسرخونی ۲۰ م ۱۰ ۰	جوارش زهبيل ۱۰ - ۲
حب مدر ۲۰ گونیان ۲۰	حب پيپتي ۴۰ ۱۰ ۰	جاش سفر على سبل ١٠ ١٠ ١١١ ١
تحب مواريدي ٢٠ م ١٥ ٢	حب میشی ۲۰ ۱۱ ۱۱ ۱	جارش ای ایروالی ۵ - ۲ ۳
حب مِسكين نواز ٢٠ ١٠ س	حب تب ملغی ،م م ۱ ،	جوارش شهرمارا ۱۰ م ۲
حب مقل ۲۰ م ۲۱	حب تب ارزه ۲۰ م ۱۰ م	جواش شینشاری بری ۱۰ ۲۰ ۱۲
جوب تقوى مِعد الشينث ١ ١	حب تنكار ۲۰ م ۱۱ م	جوارش طه بشير ١٠ - ١١ ٢
حب ملزد ۲۰ گایال ۱۲۳	حب جالينوس ٢٠ ١٠ ١٠ م	جوارش مود ترش ۱۰ س ۱۵ ۱
حب ممل طلاتی ۱۰ م ۲ ۵	حب جدوار ۲۰ م ۱ ۱	جوارش مورشيري ١٠ - ١١٣ ٢
جب نزله ۲۰۰۰ به ۲۰۰۰	حب جند ۲۰ ، ۲	جوارش مود لمين ١٠ ٠ ٢
حباناط ۲۰ م ۲۰	حب جوابر ۲۰ سر ۱۰ ۳	جوارش فلا فلي ١٠ - ٢٠
	حب نماص ۲۰ ۸ ۲۰	الوارش كوني الماتية الماتية
	عب داد ۱۰ م ۱	جانش کونی اکری ۱۰ م ۱
غيرار تغيم اشدالا ٥ قه ٥ ١	حب دال ۲۰ ۱ ۰	جوارش كموني كيير ١٠ ١٠ ١
فيواريم سَادَة ١٠ ١٠ ١	حب رسوت ۲۰ م ۵ .	جارش مسلکی ۱۰ - ۱۲ ا
A State of the second		

				_	~	
4	<u>ئىر.</u> 7 ر	پيکنگ	نام دُوا		ت 44	2
1		ایک توله	رُدِغِن اجِواتَن		4	,
<u> </u>	*	۲ تول	دُوغِن اکبرہوایر		77	,
.,	^	الثيثي	دُوشِنَ آ لمِنْعًا ص		٦	
1	4	را تول	دُوغِن آمله سَاده		4	
	190	~ >	رُوخِن با إونه		19	
<b>!</b>	1.0	ا تولہ	رَدِفَن با دام کخ		1-	
12	3.	~ &	دُوعِن بادام شيرب		5	1
٣	11	+ 1	دَدُيْن برص جديد			
	15"	" .	رّوض بنفش		1	Γ
1	۳	+ Y	تدعن بيندمي			
r	٨	* *	لأغن سعف			
T	1	* j	دَوْغِن سَلاق		٣	1
1	۲	* *	دُدِينَ مُرْكِ		۳	,
	۱۳	* Y	دَوْعِن سَهاعت كشا		٣	
1	۳	" 6	تذغن شورنجان		٣	,
1	٨	+ 1	أوغن عزاك جديد		٣	
٣	4	A 1	توغن صندل			_
	10	4 1	لأغن عقرب			_
۳	٨	* 4	رَوْفِن كا بو	-	۳	
Ŀ	11	* *	مَدُّنِ كِيلَهُ		^	
1	11	* *	روعن كدورشيري		٣	
٣	^	• 4	رَوْفِن كلال		۲	
ľ	11	+ 7	دَوْمِن كُندم		۲	
1		* 5	دَوْش گذر دَوْش لبوپ سبعد دوش مقوی دوش مقوی داخ دوش مور دوش نامور		٥	
1	٨	بثينث	روش مقوى		4	
1	4	۵ تولے	روض مقوى داغ	,	٣	
1	^	ا تول	روشور		,	-
1	4	يهينث	روش نامور		_	L
			1			

W T.

الم				_					
الالك كاد قراط الك كاد قراط الك كاد قراط الك كان قراط الك كان قراط الك كان قراط الله الله الله الله الله الله الله ال	ت الميك	2	بيائك بيكينك	نام دُوا					
الالك كاد قراط الك كاد قراط الك كاد قراط الك كان قراط الك كان قراط الك كان قراط الله الله الله الله الله الله الله ال	4	-	ه تب	موالك في وركت وي					
العالى المسكس حاساة الله الله الله الله الله الله الله ال	<b></b>	A	* •						
روالا المسكار تراطلا هـ " الا الا الا الا الا الا الله الله الل	<del></del> -	~	# J.						
الم	_		" 4						
روافا بی پشینت او	19			وَوَارُ السكارِ تَمِ اعْلَا					
ريا قوزه الله الله الله الله الله الله الله ال	1-		پثینٹ						
الروبان بشين الا الا الروبان بشين الا الا المستدير الا الا المستدير الا الا المستدير الا الا المستدير الله الله المستدير الله الله الله المستدير الله الله الله الله الله الله الله الل	3	9		ديا قرزه					
الم الأورش الم المعناير الا الا الم الموري الموري الله الله الموري الله الله الله الموري الله الله الله الله الموري الموري المواكن الموري المواكن الموري المواكن الموري المواكن الموري			Š						
الم الأوترش ليصف الم الله الله الم	1	۲	پشنث	زرباني					
رب انارخيري " اا الا الا الرب انارخيري " ه الا الا الرب انور شيري " ه الا الا الرب الوت بيا ه الله الله الله الله الله الله الله									
الرب انارشيري " الله الله الكريشيري " ه الله الكريشيري " ه الله الله الكريشيري " الله الله الله الله الله الله الله ال									
رب انگور برشيري " ه ٣ ال الروجين الروحين الروجين الروحين الروجين الرو	٣	15	نععن بير	وب انارترش					
رب انگور برشيري " ه ٣ ال الروجين الروحين الروجين الروحين الروجين الرو	۳	100	4	رب انارسفيري					
رب جامن " ١١٠ ٣ الوحين الموقين الموقي	٣	۵	11	رب الخور بشيري					
روحين ردح اجوائن اوتل و ۳ م درح اجوائن اوتل و ۳ م م درح اجوائن الموقع ا	٣	18	*	رُب توت رسیا ه					
رُدن اجوائن اجتل ۹ ۳ رُدن اللهِ في - ۲ ۲ ۳ رُدن باديان - ۲ ۲ ۳ رُدن بدين - ۸ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۳	180	*	رب جامن رب جامن					
١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١			ج <i>ا</i> ث	رو					
رُوح بادیان سر ۲ س رُوم بادین سر ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۳	٩	بوتل	رُدح ابوائن					
رُوح بادیان سر ۲ س رُوم بادین سر ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱	^	۲	N.	رُورِ إلا بِكِي					
رُفعة شابترو م م م ۲ الله درورة عضيد م ۲ الله ه الله درورة عضيد م ۲ الله الله درورة كافت الله الله الله الله الله الله الله الل	٣	۲	11						
رُونَ عضب ب ب ب ه ال ه الون گافتزان ب ب ب ب ب ب ب ب ب ب ب ب ب ب ب ب ب ب ب	۲	٨	*	دكما لحدينه					
رُوع گاذنران - ۱ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲	r	M	4						
دُون کوه ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۵	4	. •	دو <b>ن</b> عشبه					
دُون کوه ۲ ۲ ۲ ۲ او ۲ ۲ ۲ او ۲ ۲ ۱ ۲ ۱ ۲ ۱ ۲ ۱ ۲ ۱ ۲ ۱ ۲ ۱ ۲ ۱ ۲ ۱	۲	٨	*	روح كافتران					
	٣	۲	"	دُون کوه					
	,	80	*	دكاع تمثلى					
	-			* 3					

				No. of the last of
ت 441	قيمه ا <u>ک</u>	نگ	پ	نام دوا
*	بو	تولي	۵	فيرابر في شيمعنا كالا
Ł		*	۵	فيزارج فوصطلى كالا
7	10	*	1.	خيره بادام
9"	·	تامير	نعد	خير نبقشه
1	7	توہے	1.	مغيرو خشخاش
۵	4	•	۵	خيره زمرد
۳	77	*	۵	فيره زبرجره
4	۲	40	۵	فمرمندل ترس فق طلاقه
,	9		1.	نير صندل ساده
r	190	4	۲۰	خیرگاوَزبان سَاده
۲	٨	*	1.	خير گا دَران منري
٣	14	~	٨	فیومی ژزبان <b>عنبی جددار</b> محدصلیب والا
^	84	11	1.	فبركارنا عنرع برادللا
۵	4	"	۵	فيوكا وزبان عبرى خاص
8	P	"	۵	خيوم داريد
4	1.	4	۵	فيره مروارين بخيكلان
٣	•		۵	فيوزل جابروالا

			, 
٢	۲	بثنث	دُوائے ملحور
ł	۲	ه توبے	دُوائے خاص
• -	15	ا انے	دَوليے سَنگ
۲	4	پٹینٹ	دُوائے لکنت
}	11	*	دوائے مالیش
4	18	۱ تولے	دُوارُ الكركم كِيمِ
7	17	* *	دُوالِلسك عتبال أو
7	19		ذالمسكنيتيل مكتابي
19	۳	- 4	نكالدكنة تداقتها
	1	4 1	213/1/11/16

_	والسم	-	A STREET	The second residence of the second se							
3	ننز	ń		نام دوا							
2	-1	1		0) (0							
22	۳.	14	يوتل.	خربت بخب بار							
-	۳	110	•	مثريت انكورترش							
1	۳_	j.	•	شرب الكورشيري							
	۵	٧	* ,	خربب بادام							
	~	4	*	خربت بزوری باز							
	۵	1.	4	شربت بزوری حار							
	۳	17	"	فرت دی میعند							
	۳	15	"	متربت بنفش							
	۳	1-	*	منربت توت سياد							
1	k		4	شربت حب الاس							
	<b>F</b>	4	,	مريت خشخاش							
	۵	۲	*	نزبت دمین ار							
	مم	11	4	ترمبت دنگت و							
	۲	4	"	مترمبت زنجبيل							
	۵	۵	*	خربت زوفا مرکب							
	٣	ŀ	"	خربت سيب							
	۵	4	*	شربت صدر							
-	*	۵	"	تربّ صندل مرکب							
	۵	1	4	مثريت عبدخاص							
	۲	ŀ	*	مربت عناب							
	P	^	•	الزبت فالسه							
		11	"	مثربت فرما درس							
	7	4		ىترېت نولاد							
	~	150	*	التربت كالحسني							
	# P		"	متربت كتوث							
The same of			1	متربت كبوثره							
	_	1	"	شربت كردهل							
	Ľ	4	137.0	لتربت مَلا							
	4	-	U2.	مربت موبر							

11 .

فيجفنان وا		The second second						
	7.	بكنك	نام دوا					
۵	1	£9.	سكخبين يزددي					
٣	P	*	ستخبين ساوه					
P	4	4	ستجبين ليمول					
M	مع	"	ستجئين نعناع					
r	٠	پثینت	سنكادا نحدو					
4	٠	4	سنكاداكلال					
,	۳	۵ تول	سنون پوسىت بندلا					
1	٨	* 5	سنون يمتياكو					
	٨	+ 4	سنون چوسىينى					
<u> </u>	10		سنون درد					
Ŀ	11	~ 5	سنون مشيارى					
٣	۲	# 1.	سنون کلاں					
,	4	+ 4	سنون مجتى					
,	1.	- 5	سنوك ميى					
<u> </u>	100	, 5	سنون مقوى دندال					
1	9	بثينث	سيلاذل_					
	L							
	ļ.,							
فالري	تمت	ن	A)					
M	190	بوتل	مربت ابرليغ شاني					
•	^		تربت احرشاه					
4	0	*	نثربت ارزانی					
٥	٥	"	شربت الطونووس					
•	100	*	تربت اعمار					
4	17	پشینٹ	مرمت الميرخاص					
	19	يوتل	متربت الوبالو					
٣	19	-	تربت انارسري					
	14	*	شربت انارزش					

	3		
4	治	بيكناك	نام دُوا
		U	
۲		پیشنٹ	سپادی پاک
	100	4	سرمروكسي
,	11	•	شعالين دخوب
1	٨	•	شعالین دشیشی،
4		~	صعّالين دجار،
•	14		سغدك الاملاح
1	1	۵ توک	سغوث برص
	17		مغرف برق
۲	•	• 1.	سفوف حبثكي
1	A	* •	سغوف حابسالثا
ı	9	+ j-	سغيضيت تتميزى
•	14	~ r	سغوف دَمَه
ı	۳۱	* I*	سغون سيدان
۲	11	• p•	سفوف شابرتره
۲	^	N 1.	سغوف سشيري
۲	Y	4 1-	سفرف عجيب
P	14	١١غ	سغوف فعنه
٣	1	23 0	مغوفكضة قلعي
۲	1-		سغوف كفينى ديج
*	4	A 1-	سغونب كلاں
1	9	41.	سفون لووص
,	11"	. 1.	سفوف لؤنگا
7	٥	4 1.	سفوف مزدر مشير
1	11	~ 1.	سفوف مزل
1	,		سفوف مكسليماني
,	1	- 1-	مغوف كمينخ ألي

	. <b>^</b>		بر بر الم		 						, ,			
	污	ن آز	بكينگ	نام دوا	1	قتمه آ <u>ل</u> ا	پکنگ	دَوا	نام		رائزی دلب	约	يكنك	نام دوا
	ı	14	بوتل	ع اللهم مو كاستي الا	,	4	بثينث	ט	طلايب		4	·	نی بوتل	خربت مانخواه
	۳	1	*	عقاواللوتباد	۲	11	ایک قوله		طلارم		۳	ł۳	,,	ترميت نيلوفر
	٠	٨	*	واللح عبري نسؤكال	1.	٠	پثینت	وىخاص	طلارمة		7	س .		الربت حدمكرر
	۲	4	4	وق موكرم مين فوك										
	١	4	*	عرق نيلوفر			ç							
	۲	10	N	عق برانمبرا			6				ت	وتمر		
	ł	^	4	عرق المسنتين	н	_	ئى يىوق برن				٠	۵	۲۰ ترص	مشياف ابيض
	۲	4	<i>N</i>	عرق کاسی	بہ -		ابمتره بعق						ص	
	۲		پٹینٹ	عودسک		4	كاقدنبان -	بن - ع <i>قلاً</i>	عرز بأدبا					
			٠.				ری بتدکردی					1.	بثين	صابی
			6		ال كى روميس تيارى ماتى بيس- ازرا وكرم ر					1	15	•	صدوري	
					خلاتا		ل دخواص ا							
	)	180	۱۰ گویے	غازه حسن افزا	80	•	نی بوتل							
					عق ببار ۔ ۱ ۳									
			<u> </u>		1	۱۳	,	دِسَاده	عرق بي		,	۷	۵ توبے	
(District on	۲	^	<u>پشینٹ</u>	فرزين	P	^	*	رمشك			,	^	+ A	ضاد بوارسبير
	1	٠	ا تولہ	فولادسيال	۳	4	4		عرب		1	1	" A	ضادتتىنىلا
			ق		4	٣	ì '	بن نبر کوال بنج بر کولال				1.	4 à	ضارجا لينوس
		Γ			"	٨	"		عون		1	^	" 4	ضاد جرب
	1	٨	پثینٹ	قرص اجامیه	4	4	*		عرق شير		7	•	4 1.	ضاد سنيرشر
	<u>.</u>	11	۲۰ عدد	قرص اصغر	P P	۳	*	1912	عرق رو		1	۲		
	•	1.	- 1.	دم الل	۵	9	*	حبر	عقاعد		,	15	۱۰ تولے	صما دجها سد
	-	4	4 4.	ترص بندش خوان	<b>P</b>	9	*		عرق فو		1	۳	بثينث	صاد منسباب
	-	1.	. 4.	فرص بودينه	4	٨	*	اد	عوق فو			14	- h	معاد برصينا
,	,	10	A 7.	درس ميعوديه	<u> </u>	m	*	رشاده	عرق کر:				<u> </u>	
,	r	11	بثينث	قرص جرمان	-	10	"	الحكال	المعاروم		۲	*,	يثنيث	طلار أعظم
,	,	1	2,10 1-	قرص حیٰ جدید	10	<u>  ·</u>		ب	عرب كلو		.4	110	ایک گولی	طلارالماس
,		1	** **	1.90.7	1	•	-	الجبن	عن ا		7	À	بنت	طلارشياب آور
					-				**********************************		_ , , ,	ar ∵r-, t	w <b>a</b> y 1	a canasis di.

نام دکا بکیگ ایمنی	ت ئ <i>ې</i> د	بزر	بيكنك	نام دوا		ت پ	スピ	بيك	ام دُوا
5	1 1 /	1.	۲۰ عدد				190	دام ملا	رمىنىگ
	·	1.	~ y.	(م)فنة تنظير		۲	•	بثينث	ومصحب
كافورستيال ايك توله ٢ ١	·	4	4 p.	دم کشتد صُدت			11	٠٠ع عرد	
على الجوابر بشيف ١ ١	,	^	~ r.	ومكشته لملاجرير		٠	14		
كول بيامل ايك وله ١٠	4			زص كشته طلاخورو		۳	•	پٹینٹ	
محل بين رَوا في شعر الله الله	11	٨	4 Y.	رم کشته طلا کلال		۲	4	70 L.	<b>گ</b> رص سیلان
كمل شِف الساك تولد ١٢ ٢	4	٣	· y.	زم كشتر طلافراري		ę,	990	~ Y.	تزم صدل
کرمار پٹینٹ ۲	-	1.	* Y.	رص کشه عقبی		1	11"	ونع بد	فرص طها شبرطيتن
كشة ابرك سفيد ايك توله ٢١ ١		10	+ Y.	رص كشته نولاد		7"		E. 1.	قرص محاد
محشة ابرك سياه ١ - ١ ١		٨		رص كشة فولاد مرد		1	1	٠ ٣٠	قرس کا نور
کشته ایک کلال ۱ ۸ ۸ ۱	,	1.	# Y.	ومن ولأسوع مالا		•	•	* h.	زم کا کی
كُنْة بعِنْدُ مِغُ الكِ + ١ ١	•	4	47.	رم صنة قرن الآل		1	1	. pr.	وسرا
کشتہ تامیسر چے اشہ ۸ ۲		٨	# p.	رص کشته تسلعی		j	9	27.	فرص مشلت
كشة مجراليهو اي زد ١٠		4	+ y.	رص كشته كورى		1	11"	~ Y .	<i>ومنهل</i>
كشة خبث الحديد الوله ١ ١		11"	<b>≠ 7.</b>	رص كشة مثلث		i,	11	المرتو	قرص مليتن
کشته زمرد ۳ س ۲ ۲	1	۵	2 Y-	ومنتم عان جوابروالا	•	٠	1-	ايك توله	
کشترسرب ۱ توله ۸ ۲		1-		م کشندم کاب اد		1	4	يثنث	
كشتهم الغار ٢ كمشے ٣ ٢	1	^	+ 4-	م کشته مرکانگ		,	٨		قروطي آد كرسند
كشته صدر ايك توله ۵ ۱	~			رص كشته مردارير		1	•	יץ אנג	قرص الاحر
كشترطلاجديد ايك اشر ٨ ١٦		٣	• 10	رص کشته نقره		•	11	a y.	قرص كشنة ابركظ
كشتة طلاخورد ١٠ ١٠ ١٠	P	3	* r.	رص كشة لقره جديد	5	-	11	+ 1.	ومكشة بركستيا
کشته طلاکلال ۱ ۴ - ۲۰		1-	# Y-	م کشتریشب	5	•	15	~ r.	قرص كشتابرك فيد
كشترطلامُ دايدك ١ ١ م ١١		^	44.	مائتيسنت	7		4		قص كشتربيضه يم
ك تدعيق ا توله ٨ ٢		۵	. Y.	100 1		1	r	49.	قرص كشتر تاميسر
كشته فولاد ٢ ملت ٩ ٢						·	1.	4 Y.	قرص نوتيات كبر
کشته نولاد مرد ایک توله ۸ ۳		T				٣	7	~ Y.	וטפתוני
لنفرل كفيها مرفيلا ساف س						·	1.	a y.	قرم كشة جواليه
كشة قران الآبل ايك توله ١	1						1.	- 1.	وم شرجت لا
كندتاى ١١١ ١١ ١١	1	1			1	1	1	# Y.	المكانة

نام دَوا بيكنا نام دوا دوا ستورين كشة محتونتي ۲۰ تولے ایک تولہ 144 10 11 4 1-1 1 معجون ازاراتي ۲ ۲ ۲ 7 41. لعوق كتال معون أرمنخرما ۲ ١ - 1. \* شةمركانك لعوق معتبدل معجون مسيسند ۲ 11 7. j. ىسوق نزلى راش \* 4 11 ۲ A 7. 4 11 1 4 1. معجون لواسه ۳ 10 شته نقره جديد 1. 9 11 " 7 ۲ 1. 1. معون تلخ 11 10 ۳ ملشے التىب 11 تعواقا لينوش لولوي ۵ 1 17 کھ معون حذام 11 ۲ # }= معجون جريان خاص ۳ گلقندگلاب پثینت معحون جلاكي 4 15 لتحواج كراح كوكل ۲ تولے ۲ ۲ بثنث مثالي ۲ 1. س ماشے مرداريدستيال ۵ مريم آلنك معجون جيب كزوالى ۱۰ تو لے ۲ 4 1. معون جراليه 4 1. ۲ N 1. مرتم جدوار ١ 9 N 4 おいち 700 مرتم خارش مبريد ۳ ۲ 12 A # 10 مرتم واخليون معجون دبيرالورد ۲ n 1. 10 11 معون ح المونين لعوق آب تراوزدالا ۱۰ تولے مريم دال \* 4 10 نعون أب ميشكروالا معون ریگ ماہی ۲ 11 j 10 لعوق بأدام 10 ۳ ۲ لعوق ببيدانه 17 J ۲

_		<del></del>	,	-								
ت رپد	يمد آ <u>ک</u> و	پکینگ	نام دَوا	<u>ن</u> بــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	تمد	پکنگ	نام دُوا		1	مرر. اعدا	بكنك	نام دکوا
۳	•	بغيث	نزلی	1	9	Lj r.	بخون ما نخواه		F	7	Lir	100
1	۲	ایک توله	نك بوامير	r	r	+ 1-	معجون نائخواوشكي		,	100	-	فوق میداک سوئد مون معلوی خال
1	٨	يثينث	نك جالينوس	7	•	. 1.	مغون نجاح	1	٥	, i	مثنده	بون. ون مان بون شاب آدر
1	۳	ایک توله	نک مرکانگ	r	100	61.	معجون نيسيان		۳	1	ا تولے	
	1.	n 1	نوشاديئتيال	۵	4	" 5	معرت وعام والي		1	4	* 7	
٠			نوشدار لولوى	٣	۵	+ 1	معجون لقره		F	r	4 1-	30.0
}	9	+ }.	نومنداد سَادُ	P	14	" 5	مغرح عظم		4	9	* Y.	بون فرب چون فرب
1	1.	پثینث	ذنبال	4		" 0	مفخ بارد جوابروالي		7	ÿ	# 1°	بون طرب مون فلاسف
1.	٨	پینٹ	نيوبا	۲	۳	4 1.	معنع بارد تباده		۵	4	» I•	بون کلال بون کلال
8	٠	پثینث	نباخمير	۵	•	. 0	مفح خاص		۲	١٣	a y.	بون کلکان بون کلکان
۳	•	پٹینٹ	نيتا	۵	1)	* 4	مفرح دل کت		۲	٨	- I.	بون کن در مون کن در
		Α.		۲		4 0	مفرح سوسنرى		1	4	<i>•</i> 1.	بون لپ مون لپ
		<i>نیز</i> 		٣	۵	"1.	مفرح شاہی		٧	14	- 1.	يون اوجا ع -
1	12	پیٹینٹ	<b>مکنولین</b>	7	4	* 5	معزع شبخ الرئيس		۲	۳	* I.	مجوان ماسك المول
	1.	11	بتدرد بام خورد	۵	10	* 4	مغرح كمير		٣	۲		بجون مروح الاول
ı	۲	~	يمورد بام كلال		11	بثنث	مفرح مشكيس		۲	11	بثنيث	بون صنى خاص
		, u	، مراسب بی مانک	~	11	۵ تولے	مفرح معتدل		٢	•		مجوان مغلظ جوامرالي
1	4	*	האל ב, לבנת	۵	۲		مغرح ياتوتى معتدل			9	41.	مون عل
•	11	4	بمدَرد مرتم خود	۵	٠	بثنيث	ملذذعيب		۲	11	. 1-	چون سفری باه سخوا للک والی
1	۳	*	بمدر دمريم كلال	r	100	}			۲	100	بثبنث	بعحان مقوى عله
1	۵	•	بمدر ومخن	٣	A	يثنث	مسكط نظير		٣	•	۲ تولے	بجحان مقوى ونمسك
۲	٨	•	بمكد وجيرا بل			/ •			r	9	» I.	UZ9 37.
									۵	11	+ P	بون مومیائ مجون برل
				۲	٨	بيثين	ناشف		۲	4	<i>4</i> 1.	مجون مبزل
		_										
							٠					
		3 1 2	. ,					i <b>1</b>	i	Ť	i	-

4

and the second s

### الممدر وصحت

### CONTRACT OF THE PARTY OF THE PA

۲	26	المرين معتصدم	جلد١٩٩
۲	شادمارنی	نظم ا	شپرے دور (اُ
٣	فأكثرميرو لحالدين	'	محت وشفا
4	واكثرميرولىالدين		مراقبةمحت
۵	محدشياز		علم كيميا اورعرب
9	حا ماللترانس		پیخوں کے امرار
ir		, رکثیرالمقامدخود <b>ک</b>	
1944	منعتود كماخال برييى	كونتئ زندگی دستی بو	
10			وابرل كانشفاعت
14		ورمال باپ کا فرض	
19	بشيثرپرديپ		دیمن دانسان،
rr		د کا درما <i>ں کریں گے</i> ہم	
سرم	منعتورعلىخال	م کی صرورت واسمیت	
70			<i>ہاری جلد</i>
74	عجم إقبال حيين		علاج باللولث
111	موسيواتهال		البثى ورزشيس
77	اداره		سوال وجواب -
٣4	بردخيس دنى متلتي		قطعات
<b>P</b> A	ذنى آرحن		چا تے اور مان کوا ت
m	مختزر وحيده لنيم		
m	حبيب التدخال دشعك	سلسل	بسے کاجادد (*

يمت ، سادوار في - نارج مي آخ

# اشارات المهم المالية

ہددھت کو چرمتبرلیت ہوسے پرمینر پاکستان و بہتد ہیں صبئی ہو ادر اس کو جس دلجی سے ہفتے ہو ادر اس کو جس دلجی سے ہفتے ہیں پڑھا جا اور کھرکے جس کے جرخیۃ ہیں پڑھا جا اور کھرکے جس کے ہوئے ہیں سب افزاد جس یا بندی سے اس کا مطافد کرتے ہیں اس پر ہم اللہ تعالیٰ کا شکراوا کرتے ہیں اور دحاکرتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ ہمیں خلق خوا کی توفیق حطا فرگا اور ایٹ تھ کے ذراید ہم توم و طک کے لیے کم مفید کام کرسکیں۔

ہمدد جمت کے معناین زمرت دلیجی سے پڑھے جاتے ہیں بلا ان کو باربار پہنے کے لیے لاگ اس کے فاک بناکر رکھتے ہیں اور ملک کے رمعائل وجما تد اپنے صفحات ہیں ہمدد جمت میں سے معنایین نقل کہ کہ اپنے قادئین کی صنیافت طبح کا سامان مہتبا کہتے ہیں۔ اکٹر اُدوک کے ملاوہ ووہری زبانوں کے رسائل ہیں اس کے معنایین ترجہ والمخیص ہوکر شائع مہدتے ہیں۔

ہمددمحت کی اسی تبول علم اور لیندیدگی پیش نظر بنگلہ زبان ہیں اس کا ایک ایڈلٹن کی سال جوسے حادی کردیا گیا ، تاکر بھائسے مطرتی پاکستانی مجائ ہی ہی سے فاترہ انٹا سکیں اورمحت کے اصوابی کا طم حصل کرسکیں ۔

اب قارتین بمدد محت کو لینینا اس خرکوسن کر خوشی ہوگی کہ ماہ فروں گا سے فارس زبان میں میں مهدد محت جاری کر دیا گیا ہی اور اس کا پہلا شمارہ شہنشاہ ایران کی آمد کے موقع پرشائع ہوگیا ہو۔ ایران مجاتیوں کے لیے مم پاکستانی مجانیوں کی طون سے یہ طمی تحقہ بیش کرتے ہیں اور توقع اسکھے ہیں کر وہ اس کو جمائیوں کی کہیں مسترت سے سمکنار کریں گے۔

ہم ال پاکستانی حعزات سے درخواست کرتے ہیں ، جن کے احباب یا اعرّہ ایلان بیں ہیں کہ وہ ہیں ان کے نام اور بتوں سے مطلع کریں تاکہ ہم ہیں پھیسے فارس ان کو چیج سکیں۔

جیسا کہ آپ کومعلوم ہی اوارہ مطبوحات ہمدید اُرُدُو ، انگریزی اورڈگر یں جو رسائل شائع کرتا ہو ، ہمدد محت فارس کے اجوا کے بعد ان کی تعداد کھ ہوگئ ہو۔





جاڑیوں یں بلیروں کا مشورصد آوازیہ كيدرون في سرنكاك برنيان رونيس بي نیل سردریا پاگرتے ہیں بسیرے کے لیے وككور كى تتبيوب يرا ومعول أوكر جم كئ سانڈنی کھوڑے بچیرے بحیر کری بھینس گلے گاؤں گی گلیوں میں تہزیب ولمن کی پول ہے" كُفُلُ كِيَارِسَى كَا بِعِندا ،من كِيا لا تَعْمَى كَا فَرْر بربوں میں سوگنے گاتی ہو بیج ٹیوں کے راگ تاكى بولائيں كنوي سے كوكو مرتى كے گھڑے" اورايسى جال، إنى كو" زراجنبسس توهر" بيمار كيتير دهوال كمنت لكاكل كاوَل ير منعلي ل كُمُكُنوبرطون عِلْنَ لُكُ بچیوں میں خواب راحت کے لیے آادگی

شام رخصت بورې بے رات کاآغاز ب فاختائين دم بخود دين گُل دُينٌ خاموش بي اومجلوں میں مور کھرتے ہیں بسیرے کے لیے سوكيا جنكل، بواكى متوسسرابث تعم كتى گاؤں کی رونق مونشی، آیے ہیں سر محکائے على مخلف كل تق بخرر كراب غول ب کی ہوجیاہے ندربدنظی گوالے کا اثر كىيت كى مىن الدول برم كى كىيك كورك كاآك / ایالوں کے مجمعے گرے نکل کرجل پڑے / ایک کولھے پردھ اے سربہ ڈوا ہاتھوں میں ڈو شام نے مرد کو دیا لیلائے شب کے پاؤں پر رات کی تقریب میں گھر گھر د<u>یے جلنے لگ</u>ے لاکیاں کمقرر کی چا در میں نشارت ادگی

کروٹیں لیتی ہے سزے پر بہار کا ننات ناچتی بجرتی ہے اروکے حسین ظریں رات

واکونیرولی اوری ایم سه بل ۲۰ وی دانست برمزای ایرونیونسفواموهکنید ویوآباد تعلق جابات ديماي چرپوندا بجكي داملي (ستى) بادى اطبعى عواص وامتيام لت سعدايكتيم كى بدنيازى اعتبش العددمانى واكموتى ورحانى مالات دكيفيات سعدايكتيم كاتعمال ياتومها مال بالدماكى كاست بى كارانىيد شعویے *مرکز کوشک وخوف کی سطح احدالوام بر*کی وٹیلے بلندکرے اس سطح تک پہنچا ناپٹرتا ہے، بھاں ضداکا وجدان اورحقیقت کامؤان ماکل کتا بنودی در فداراه نیست ازین نکتر جزبے خود امکا ه نیست ددسرے الفاظ میں بھی اپنی ندائی کی جڑوں کؤ چومشقت، کدورت، اضطراب، تعب وّنطیف او التباس کی زهن میں مختی سے جی جونی ہو المالكونيس مركنيت وطانيت ، عبت ورودك زين مرجا اجابيد: تاكينم منضيج وسهل خوددن خود را زترود اي مرفسودن برزيتن ايس تندبنا يدمرون اء تدابل ويكس الكراث وا توتوسيه كهم جولغ كمستوين وداصل وه نهيس بعن محف ادّى بخلوق نهيس جس كوادّى تيودو يخدروات فيسيوبس ومجود كريكعا جوجتيقت يسهم ردحان بهتى يس بم ايك دوحانى كائنات يس بنى زندگى بسركرد بيدين بهم بردوحانى قوانين كى حكوانى بيحا ودروحانى قوتيس بمارى عين مسكلة بي - اللى صداقت تريب ي كرماري تخليق صورت رول "برمولى ب- استخليق من "انفاق "بعي بدادر ائرارى ومفرطى اوركمال بي ضحت وسلاتی اس کا ذاتی خاصّہ ہے۔ گریسی اس صداقت کا علم دیقین ہوجائے تو رہ صداقت یہ س محرّیت و آزادی عطاکرتی ہے۔ عدانت میں مُرتغیر ہ دتدل، وه بميشاك مال برم وقب الكن صداقت كاجانا بس تمام التباس الدغم ومض عنجات بخشتاب. نبى تواگرظوركنين زكيست بیش توبرابرست چدرگ دچهزمیت معلوم كمنى تلوّنِ عالم چيست! نعسياليينت يوصبغةالشربود جس چیزکو بردندہے وہ بہادا قلب یا ذہن ہے ، کیوں کہ الم عِلّت ہرشے کی ہی ہے جب بہادا قلب ظلمت سے کل کرفودس واض ہوتا جهل سے كل رطم وعرفان ميں قدم ركھتاہے، تمام خارجى چزىي بغيرسى جدد جهد كايك اللى نظام سے دابسة نظر آنے لكى ہيں ہم ينہم مان كريس طرح بهوا، حرف يدجلن بي كريح تعالى كانعنل ب اورح تعالى و ونعل عظيم بين : ازېرىددنىك چىل نوش شادشدىم دارستر زغاد دگى چىشماد شدىم يعنى دل ماكه باعثِ تفرقه بود بستيم بزلف يارو آناد تديم ساده شورى مالت ين بم يجعة بين كم إن معلوب بالك موايس يم كوياً نيج بي الديه المطلوب بمنديون بر خرون اس بات كي بح كهادا مركز شورصداقت وكمال مصمتحدوث مل موجائ جب ساتحادوا تعمال يا قرب واقربيت على بوجائ وبعريم كومعلوم بوجاتا سي ك فارج كى برچيزين تطابق بادرم لي مطلوب يم كارين، يم سع بطاية الماغيزين عد اي مدركفتيم الى فكركن





ہندوستانی حکمار: یونان کے جدہندوستان کی طرف آیے قریباں جملاح دص دنزی ہے ہیں۔ پھرائن کے مشہور شاگر دچرک نظرائے ہیں، بوج کے سنگستا کے معنف ہیں۔ مربعگونت جی مؤلف مختصر تاریخ آلید ویدک کی تحقیق کے مطابات دص دنری بی جاداج اور ان کے شاگر دمیج سے صدیوں پہلے ہوگز درے ہیں ہے طرح معرد یونان کی ترقیات طوم حکمید کے دومیان جو ٹیمد زمانی موج درے، وہ یونان رہند کے دومیان مفتود ہے۔

عرب حکمار : جری نیان نے اپنی کتاب ، تاریخ التدن العسلام ، ش رکسالا فافی مدکو السے بیان کیاہے کی برجا بلیت یس عرب ، عسلاج بالعقا قدر والح شاقش مرجری اوٹوں سے معالجہ ) جس مهارت دکھتے تھے الدماب نیر واسلی الم مدی نے ملا مربرا کان کے الا مدیر بتایا ہے کہ درصیقت عرف کا بہا حکم مقمان تھا العاس کے بعد فذر کہ اس کے مناری بی

کی صدیول پیشر ، بلگرمپدواؤدی پی دبال بی مکست موجدتی - دبا تفعلی اورای ابی اصبح کابیان ، توفال باان دونوں نے مارش بن کاره (دالادسیا بنل نبرت ) کوم ب کابها طبیب اس لیے بنایا کاسی نے سہتے پہلے بندنشا اور کے مدر جبدیدیں طب کی کمیں کی تمی ، دورز و بوں کی حکمت کامراخ اول می ماللہ کے دائے اور معن برمنی پرسلام کی مجر تصدیق اور معن برمنی برمنی موجدہ ہے۔

اولیت اور قدامت کافیصله: اگرگری نظرے دیماملة والمسان ابرس بابرس سے پہلے کامکیم ہے۔ اب بینسلال نظر برجون تا بوں کو اور کا میں کا دیا ہے کا میں کا دیا ہے۔ میں معروب کی ادلیت کا سکر فیصل نظر ان کے قابل ہے یا نہیں ؟۔

آرم برم طلب علم محیا آن می حکمت الدرا خس کا ایک شاخ ہے الد مکت کی ابتدائیہ سے جوئی ، مجروہ کہاں کہاں بائی گئی ؟ اس کا فقرسا فاکر سلف کا کھرا آن میں کہ در میں کس تدویدا ہے کمیں مدر میں کہ تدویدا ہے کمیں مدر میں کہ تدویدا ہے کمیں مدر میں کہ الدویدا ہے کہ کہ الدویدا ہے کہ الدویدا ہے کہ الدویدا میں کہ الدویدا میں کہ الدویدا میں منافق الدویدا میں منافق الدویدا میں منافق کی میان کو بتائے کے میں دوادا نہیں ہوئے میں منافق کی میان ہے کہ حضرت می ہوئے کسی سف منافق ہے میں الدویدا میں میں کے میں الدویدا میں میں میں کہ دیاں جو می میں مواند میں الدویدا میں مان میں مواندا کی میں مواندا ہوئے میں مواندا کی میں مواندا کی میں الدوی وہ می نہیں والم بالدویدا الدویدا میں مواند میں مواندا کی میں مواندا کی میں مواندا کی مواندا کی میں کو میں مواندا کی مواندا کی مواندا کی مواندا کی میں کو کی میں مواندا کی مواند

عربی کیمیاً کا آغاز : جس طرح مام عدم حکمید سے متعلق لوگوں کے درمیان ان عدائیں کا خات : جس طرح مام عدم حدث ان ان معربیات موصل خلائیں یا بی مام ہے کہ انکوں انہوں نے مونی صدی معربے کہ انہوں نے مونی صدی معربے کہ انہوں نے مونی صدی معرب

جرينظ مرر المه كون شي إلى عد كنانياد يكم دنك وي ي

مانک کمانک المت می سے فاسفومک ایسٹرا مکیٹ کم کا کم میں مدید ایست مکتے ہیں، دوما لمین فی سے پوشیدہ نہیں۔ دفاص نرم مدیمت دبی بابت جندی م 100)

ووسرے ماہرس فن : برفی مینا، ابن بطالاندوش دفووا بری المب مکت مهطه لكبيلسيمي هرودى مذكرتعلق شاص كيريزى ويرجلدك كامفيدكابس الا جهانى كاتب الكيياخاص توج كمنتق بس بغمامهم ادرطم الزياقات يس بيناان والك ك علاه وي النوى ك جواح كاب الترواقات ك دديو ملم كميا ك رتى بس جو كمانيات فراجم بيونس أن كا فكرالك رمار يعرا والعلاما بن زمر الوموان بن أبط العضيدك علاله الإطمان الحزائ محدين سيدوبدالعن ابن اكن بن بيم لمدا بوكر المعتقل، ابنطبل، مفردات بالتحك دليرا كرية والل كه نام بي ببن ك دم عظم الاشباراودانسان كدريان رشدمنبوط م خبوط ربو أكياب كميائ جديدا ودنياعرب: ملي بي يات وحك تقب كري دوق اجتباد وخفين آج كل بحر برسركار ب ينان چاس سلساي داكم لغولا بائيلور خ كاب كليدا البدائيك نام سے جوہٹ قيت كتاب مرتب كى ب، أس كا ذكر مين موضع كمعلابي ب المفاكوس وسف في كاب السرار لكيميائي الفراير العنامية اليف كمه يعاصول الكيميلك ام عدايك المقالي تدكانب جم كو تايف كرك كرنيليس قائر يكسد في موست بس الم واياس ال المورس الطنع بمثلب كمنف وبسبس ازمرنوسائنس اوركيميا كاشغف عام بوتاجارابى مطركمسكن كى رائع : سطى والسد ويدى مدات كابت بلتاب يكن مراؤن بيركبى الزام ميقيب كوليك فيوناني علوم وفؤن كوع لي زبان يؤكنق كيك ان كى حفاظت كى ب الدوادم دفنون كى تجديد وترقى الداخراع مي الكابهت كم حقب ان كى اس ملى ترديدى مناسب برگاكيهاں جنوا ونوسى ك مستندا متروه فيسر المت وفلسند ملب مؤكمش كى لك تقل كردى مباكسه الصحيري،

بهت و مریک یام بیم بیما با اراک و بنظاد طریدیا نید به که تقال تعداده مدیدیا نید به که تقال می بیما به به بیکی پنیال فلط بی بیما و بروخ به و بیما به بیما که بیما به بیما که بیما المداخ بیما و بیما نیا نام الموسط خواد کو بیشا و بیما که بیما بیما که بیما بیما که بیما که بیما که بیما که بیما بیما که بیما بیما که بیما بیما که بیما بیما می بیما که بیما که بیما که بیما که بیما که بیما که بیما میما که بیما که

سوال وجواب

سول وجاب کے کالم کے لیے جوصرات خطوط ارسال فراتے ہیں، ان عیں سے بعض صفرات المین کمل ہتے ہیں نگھتہ ایسے خطوط اگر وہ شائع کرنے کے قابل نہوں تو مجوراً فائل کر لے برق ہیں۔ براہ کرم اپنا پورا پہت صور کھیے تاکی زورت ہوتو آپ کوجاب خطکے ذرایع میں دیا جا اور خواہ آپ کو انتظار زکرنا پڑے۔ داوارہ)



حرکت کرنے کی المبیت نے جانوروں کو پڑیا ہوں سے الگ کردا ہو اورجانورم وہنداس سے حرکت کرسکتے ہیں کری پٹھے دکھتے ہیں پٹھے حبم کی امروفی حضین کوچلاتے ہیں - سانس لینا ، ووران بحن ، ہاض ، فلالمت کا افراج ، یہاں تک کرافز ایش نسل سب ٹھوں ہی کی بدولت ہیں۔

پٹھوں ہی کی نزاکتوں اورا سرارے تحریک اورتقریبی نبافل کو تق دسے کرا مردست کا رہیں کی پٹرندسک کو قروغ دے کرانسان کو اس قابل بنا دیا کہ وہ ارتقاق بلند ہیں تک بہتج سکا۔

ہم پنجوں کی طون کہی توم نہیں کہتے۔ میر می اگر ہم خورسے ان کی جانج کریں تو پنجوں میں جمیب وغریب اور مین اوقات متنا قضا نہ اوصاف یا تیں گے۔

آرام وسکون کی حالت میں بھا زم جیلی کی طرح ہوتا ہے، لیکن جب اُسے حرکت بیں لاتے ہیں توفوراً وہ ستورا وربر رکار موجا آہے۔
اس حالت میں وہ ذیل میں درج کیے ہوئے کار بائے تمایاں انجام دے سکتا ہے۔

ان وزن سے ایک بزارگذازیاده وزن اُمٹھا سککے۔ پچاس پونڈنی مربی ایکی توت پیداکرسکا ہے۔ نیسیکنٹ پی لمبالا سے دس گنازیادہ داشت امرسے حرکت کرسکتا ہے۔

ابی لمبان آدمی یا سے می کردسکا ہے۔ ایک سیکنٹش کی سورتہ پھر تھ اسکا ہے (چورٹے چورٹے کڑوں کے بعدے کے بھی ماری عمالی میں انسان کی ایس سے ایسیسٹس کرمسکا ہے (انسان کا ماری میں انسان کا میں ایسیسٹس کرمسکا ہے

فکنج کی طرح بنیر قوت صوند کی فحنسوں گرفت قائم دکوسکا پور وہ تیجی افریک ہو گئی ہو گئے ہے۔ بیٹوں کے در کو ارد نے سے پیٹا ہوتی ہا اور اس کی فطرت ہمتی ہو قدے ہے۔ بیٹوں کے در کو ارد نے سے پہلے ان میں برتی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں ہو وہ میکائی بن جاتے ہیں۔ اس سلے بیٹھوں کے امران کا مراغ طبیعاتی سائنس کے برتی اور میکائی طابقی سے میگا جا کے جوانیات کی ایک خاص شاخ جاتیاتی طبیعات زیادہ ترخیر کے عمل کے مطالعہ کے لیے بی تھے ہوس ہے۔

پخوں کی لمبائی سرج تغرات ہوتے ہیں انھیں ایک ان کے کے میں براروی جند تک نایا جاتا ہے۔ اس طرح بنی باردیمل ہوتا ہے اس کا اعلام ایک سیکنٹر کے ہزاروی جند تک کر لینے ہیں اور جوارت کی تبدیلیاں معلوم کرتے ہیں۔

اس تام سازورالمان کی درسے اورن چانیا آن المبیدات کے مِنْمُوں کی بیش معرمیات معلوم کی بین شناؤہ کہتے ہیں کہ آن اور کھولاں کی حالت میں ہے تریک یا اندی ترین اور عبد وہ دیر کا دیوار کو کھالے کی طرح ہو ترین ہا

والمنطلق المستام كالمكسل المتعلق المتع

مع سوريد فالدر العدام وي المديد المديد Several White Charles مردوي المال المرابع ال 14 CHEWARD

ما المعادة المعادة المكبدة الان كامنت معلوم كاستوكيب في آمام وسكون كالماسي اوت والدائيس كوان فارى المت كيلال عدور كى طرح أن يس ممادت فامطان المان ماديم والمسريق برهيل جدته إي اوركو أن مادي قوت الخيس بيعال عالمه المال كالم عمارت بدب كلية ال

برسرا فرون ين فولادكى كيك دادفاميت بونى بي بيون من من العدالة عنى رجد يرمشهور ب كرم فولاد كالسما كارخ كالميضاء ليكن المعلى الك المعمومين مولى معرفولادين نبي بوتى وللمولى يريد وليت المراكبة الماره سازياده إوجر سدما ابتت بداكية الاراد جب ایک علیمد کیے ہوئے علی میں قریب پیدالی حمی اور اس کے والكونا إلى الدملوم بواكر برجاندا مكاليفا ايك مقرره مستك تناؤبد إكرسك بي يجهد المرام المال والوسك بقي مفيوطا وراكم ربوت مريد

مرادى چزيى بوج المخانے كى الميت ايك فاص مدتك ،ى برق م وسفلاد رصد زاده دورد جاآب توده مسال با في بالمادب بل إمارت بي وه لكابول بديم مال ب-مراك ملمه كيبوئ في من تحرك بداك ملت اوراك وس كمتنا قد ائن مرتك بنجال كرادك مات مات مات كا مدت المدوران كمينا جائدتواس برمرصه بباخرير كاكروه اينا ايمدوني تناؤديما الدولاك معلى المارك كراس كاذا في اصل مدراً جائد-يفيكى ما نعت يس لك الدانغام بعس ك دريوده الي المون وكورول وكالمام كرى في كوكل كانداد والكوك كرووده إدرا الدريع شعاله الدائد الماس من المريد الماسكارية بالركيدافت كوان بعيركا المن بتنازان بعيركا اتناى

حسرانالا بدالم بساويه الا والم

طابقت يداكر في ا

المن في من المراج المال المراكز على مقاركة من المراكز ع ١٩ الكليواب ال وقت بين ديا جاسكا كيون كي دن عيد التالي إير فقيق طلب بي اوران كربهت معوازا مى اختافيس بويك بي ي بيدي ابى يى كى كۈس ساد يوسكاسه كرفيا شكواكيوں ك ے بھوں کے سکونے کے شعلق ایک نظرے ج آج کل مام طوری اناجا کہے مرج إب تك نابت بس كياما سكلت بايسا حضلك التيادي يتون ك مالدريا مركاكيا ع بب القم كريقي كومول خددين سعد كمعاكيا تواس يدماران نظرتي لكن جب بهت زياده توت كرتيروا لنعودي عدد كما أيا تورد ماريان بهت بي إرك اور صور في حدث ديثول ميس برل كير جرب خوب مودت بندى ترتيب كه ما تومتوازى شكل يس بكوري بوئ تقد

جبان اختیادی مچو*ل کوبهنت*ری *توی خود دینیوں سے دیکھا*گیا توملوم مواكرجب ب<u>نجي كرت تين</u> تودهاريان نېين محكومين، وه مريجي ل كر ایک دومری کے قریب آجاتی جی-اس لیے یہ نظری فائم کیا گیا کہ ان دھاریوں كى ساخت بيس دوك دارد نداف مهيا كي كي بير جن كى مدي بيني تكوتة بي ده ايك دوسرى كحسا توسا توحركت كرتى بي-

يون توينيال كى طريق ميم معلوم بوتاب كين قريتى يحيك اورخيرافتيار فيون يسجر بارس دلون أنتون اوتيم ك دوسري شين كو جلاتے ہیں دھاریاں نہیں ہوتی جن پر تھوں کے عمل کا اس نوٹسے کا وار مارے۔ فِيْحِ لامِيكانى دُحنگ كجريموس آناہے۔ اصصاب اور پھوں سے تيتج مرجور فى كيفيت بدادو فى رى عداس كمتعلق كمى معلومات كا زخيره موجرد ب لین ان رقبوں کے درمیان کیاواقے ہے۔ برسائنس کا ایک بڑا

فخوں کی کارگزاری سے جاری اوا تغیت کامقا باراس بلیے کے عمل و کو گھنے کیاجا سکا ہے جہاپ کی مددے بھی کے انہادا کھا گئے۔ الد اس بات كومعلوم كرف سع كياجا سكك المين مع وشين واللاستوا كالم كدن كوري كريني معلوم وسكاك في مطي كالمردان كري كون كريو تريي بهر لود فيون كشعلق الخنير امن امورے

#### دراليده الايوروك المالي بيوران كليوروك بإلى المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية ال ماري ب

به الداله المارة من المراد المرد المراد المرد المراد المراد المراد المراد المراد المراد المراد المراد المر

یدامرخاص طور رقابل کھاذا ہے کہ شیکی نسیج کو بہت آک آن کے ساتھ ملیادہ کیا جا مسلمانے اور کھر آئی ہی آسانی سے اُسے مالیں واخل کیا جا سکتا ہے جملی طور پر دیا جا چکا ہے کہ شیخے کی دوخاص پر وٹینیوں کو تکا لا گیا۔ قوت اور خروری مورٹی نمک ان کے لیے مہیل کھی اور ان میں تکویت کیا۔ قوت اور خروری مورٹی نمک ان کے لیے مہیل کھی گارے اُلیا۔

لین بیچهانظی اورخالی ملی مطالعانی الدر بهت سه علی مقاصر کفتا به حب ایک دفیمی بید معلوم بوجائی کی بیخت کسی مقاصر کفتا به حب ایک دفیمی بید معلوم بوجائی کی بیخت کسی کسی کا بین انجام دیتا به تعادی تیجون کا بین دب گا۔

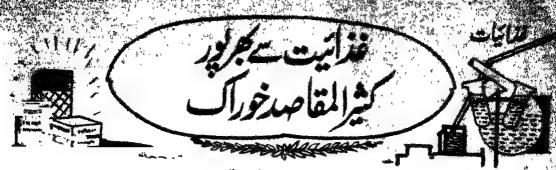
بیاریوں کا مراخ لگانا اوران پر قابوظ ب بونازیادہ شکل نہیں دہ گا۔

بم بیملوم کرسکیں گے کہ دل کے بیوں اورجم کی دگوں کے بیتوں بیس خوابی بیدا بوجانے بیس موت کیوں کرواتے ہوجاتی ہے اور ان بیموں و کے ملاح کی کیا صورت بیسکتی ہے اور جم کے بیتوں کے فعل بیس خوابی بیدا بوجانے سے مود بیسکتی ہے اور اس معیب بیت سے بیدا بوجانے حادراس معیب سے کیوں کرنات حاصل کی جاسکتی ہے۔

خوس بھوں کے متعلق جورسے پیانے پر تفقیقات جاری ہیں اور اہر سائنس دان بھول کی ساخت اور ان کی کارپردازی کے متعلق جوبش بہا معلومات حاصل کررہے ہیں وہ فوع انسان کے لیے کیس درجہ مغید تابت ہوگئی ہے اس کا اندازہ آسانی کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔ جاس کا اندازہ آسانی کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔

## (فاق)

چملادچیت کامطالد آپ کی زندگی کم نی داچی آپ پرگھول دسےگا -دسادے آفیں نکابواکا ڈکامیں ہے۔ دسادے آفیں نکابواکا ڈکامیں ہے۔



بسسود کسر ایک ایس خوداک تیا درج برد استی توت نے ایک مام مل برد کی کی ایک ایسی خوداک تیا رک به برو د بال پینی دال کے ساتھ استعالی کر فیری نما تیت اور پروش سے برای خوداک تابت بو ق بے - اسس امنادی خوداک کوئیرا تقاصد خوداک کہا گیا ہے اور اس میں ڈامن اسا اور ان کے معاود کی فیری میں ماری موج د ہے - اس کو روز ان دواون استعال کی فیری وجی والم منز اور معدتی اجز ای مطاور مقدار میں ہے ایک تبالی تیا مامیل بوسک ہے ۔ یخوداک بچی ما ورحود توں کو فذا تیت بم بہنی نے کے لیے مامیل بوسک ہے ۔ یخوداک بچی ما ورحود توں کو فذا تیت بم بہنی نے کے لیے مامیل بوسک اور میں تیاری جاری سے اور اس کی مندر جد فرانی تعمیل ہیں۔ اسٹر والوں میں تیاری جاری سے اور اس کی مندر جد فرانی تعمیل ہیں۔

اس کے تحت ہ مصحت و تک کا آنا ورہ اجتے بنگالی ہے کا آنا شابل کیا جا کہ ہے۔ اس میں واس اس است اور دس نی ایز اشال کی جاتے ہیں اور چھ شرک ال کرد یہ جاتے ہیں تاکد اس کا استعال لذنی کھائے کا اسریاں اور شود بابنانے میں کیا جاسک استعمالی تی کرنے نے کسفون کے طور پر می اور شود بابنانے میں کیا جاسک استعمالی تی کرنے نے کسفون کے طور پر می

فارمولايئ

اس فادمول کے تنسسل نے وضع کا استعال جیں کیا جاتا۔ اس کی بجائے۔ اس طرح کے تنسسل نے وضع کا استعال جاتا۔ اس طرح کے لڑھا کے دیا ہے۔ اس طرح کے لڑھا کے دراک تیارہ وقد ہے اسے میٹی جزیرہ دلیا وفرو نالے میں استعال کیا جاتا ہے۔ فارم وال بسی ، فارم وال بسی ،

اس کے تحت فادمولا کے مطابق تیارگ می پی تھراکسینیں کھوٹ کھائے جھتے معدموکا سفوف بہیں حقے شابل کیا جا آ اسپے ۔ اس نوراک کا اسستعمال پروٹین کی کی کودودکرنے کے لیے کیا جا آ ہے۔

اس رئيس المرق الشي فيور في من جاول كوچش دے كومات كرنا ايك ايساط لية كالاگيا بؤجس سے جش دے بوت جاول بيس كوئى برلوبائى نهيں بات الد في استون ميں كوئى برلوبائى نهيں بالد استون ميں كوئى الد استون ميں كوئى الد استون ميں كوئى الد استون ميں كوئى الد المرق بيدا كوئى الد المرق بيدا كوئى الد المرق بي المحت المرق المرق المرق المرق بي المحت المرق المر

عَدادراملاح شده طريق تحت دهان كو تونيد إلى كريات كرم پال (شرًا بحر درجين كرير) من الماردن كس بيكوكي الما الماك اس كريدار وشينول من شك كياجات وصوب من المري المعالم المالة اس كريدار ووريوات عالم المالي المالية المواقق المريدة المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية



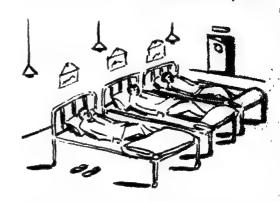
بنى پراگرمون جمانى تقط نظرے بى فوركا جائے تومعلوم بوگاكد بابقى طرح بنسنے سے بارے اعصاب اور بارے جم كا تناق بحرت انگیر بردور بوجا آئے ، خصبو صاف معدہ اور سینسکے لیے بنسنا نہایت مفید ہے۔ بہ خوب دور سے بہنے اور اپنا بھارى سائس بابرتکا گئے ہيں تھا س سے سے جم کے اندر وفئ تناقیں کی ہوتی ہے بعس کے تیم وس کے تیم وس کے بھرایک گہرا س اندر لیتے ہیں بھر بھار ہے جم کے تام جی توں کے خون ہیں آئسیمن کو اتھی جہ ہیے ہیں مود تیا ہے۔

تہذریب ہے۔ دویجنے تت بہت سے لوگ آج کل بھی برطانیہ کے اُس آئے۔ کے مقوار کی پیروی کرتے ہیں جس نے اپنے بیٹے کو نصیحت کی تھی کہ ندور و ر سے بہنسنے نیادہ ہم کی اور کوئی چیزیوں ہے و حالاں کہ واتعدیہ ہے کہ ہنسی اگر ندو کی دیو تواس سے ہنسنے والے یا اس کے سننے والے کو کوئ فٹ اندہ نہیں بہنچ سکتا۔

بنسی ایک ایسی خوش گوارکیفیت به بوکسی متعدی بیاری کی طرح بهت بلده و مرول پی سمایت کرجاتی به اس کیے ذورسے بنسنا اس کی پیل حوایت ب - ان حاتی کے میٹی نظریہ کہا جا سکتا ہے کہ جو توگ ۔ چک چاپ بنستے ہیں انھیں دراصل نفیاتی علاج کی ضرورت ہوتی ہے ۔ جیساک ج زون ایڈ لیمن کے سے دوسوسال قبل کہا تھا اسان دوس سے جوانات سے اس کیے متازے کہ اس کی بنسی ان سے خلفت ہے ہے۔

المعلق المستان المستا

لیکن یات مود بچرا تک می مدود میں واقدیہ کر آج مارس کے استانوں اور میں بہت



عدون کا تعدادی اور است می ای موجد دین که دو منت سے قام میں ور زب بنالوں میں استی بنت سے کوئی نہیں روک عورتی مرود سے مقابلی زیادہ اسانی اور کر میں مرود سے کا اسانی اور کر میں اس کا خاتی آڑا تے ہیں۔ مروا سے دو اس کا خاتی آڑا تے ہیں۔ لیکن انحیی شاید یہ تقیقت معلوم نہیں جو آگر کا کروں می مود اس کا خاتی مود اس کے مقابلی مود اس کے مقابلی میں مردوں کے مقابلی میں مود دی ہے۔ بڑی مین میں اور مود سے مقابلی میں مود دی ہے۔ اس مود اس کی ہوت بڑی ہے اس مود اس کی مقابلی میں مود دی کی ایک مقابلی میں مود دی کی تعدادی میں میں مود دی کی تعدادی میں میں مود دی کی تعدادی نیادہ ہوتی ہے۔ اس ملی اصحابی مردوں میں می مود دی کی تعدادی نیادہ ہوتی ہے۔ اس مود دی اس میں مود دیں کی تعدادی نیادہ ہوتی ہے۔ اس مود دی ایک مقیقت ہوگئی رہے اس مود دیں مود دیں مود دیں ہولی کے مقابلی میں میں مود دیں کی تعدادی نیادہ ہوتی ہیں۔

زور کی بنسی سے دور بوجاتی ہے - بقیمتی سے اس موضوع کے اس موضوع کی معتاز ڈاکٹر کا قدل ہو کہ ہماری حسن ظرافت ہی ایسی قوت ہے جس کے ذریعہ لوگ اچا اعصابی تناق دور کرکے اپنی شکلوں پر قابو پاسکتے ہیں یہ برطانیہ کے لوگ عام طور پر فرافت پ خدیج تے ہیں ہیں وجہ ہے کہ وہاں اب تک جینے القلابات برق اور تشدد کا کہ ہیں نشان نہیں بھنا۔

منسی حرب قوص کے لیے ہی نہیں افراد کے لیے ہی اہم ہے کیوں کر اس سے انسانی گرونولی حاظت ہوتی ہے۔ دیکھا جا آسے کھ لوگ بہنتے ہیں، ان کی خماعت طویقوں سے ضوحت کی جاتی ہے۔ ان تمام با توں کے با وج داس سے انکارنہیں کیا جا سکنا کہ اگر ہنسی بالکل فیطری ہوا ور بے ساختہ طور پر آ جائے تو اس سے زندگی کے خماعت پہلوؤں میں توازن اور تناسب قائم کر لے میں بہت مدلتی ہے اورزور سے قبقہ ارکر ہننے والے اشخاص کم از کم ان لوگوں سے زیادہ حساس اور مدرد ہوتے ہیں، جو دنیا کے ساختہ اپنے مدکھے غلین اور شجیرہ چہول کی نمایش کرتے دہتے ہیں۔

آنے کے امری نغیات ہیں اس سے زیادہ شینے اوردیرک بنتے اسے کا امری نغیات ہم آج کل بنتے ہیں۔

تمرار چیت کے متباق ابن دائے اور شوارے کھیے۔ ہم آپ کے مغیدمشوں کا خرمقدم کریں ہے۔



سرکادرو، کمرکاورو، گھیا، خے اگرتہان میں سے کسی مادھ میں مبتلا برتونیویادک کے ایک ماہرنے سیات ڈاکٹر کھٹن اسٹووارٹ کا دحویٰ ہے ہے کتم فاب دیکھ دیکھ کم ان مفول سے نجات پاسکتے ہو، ڈاکٹر موصوت ایک تدت ساری دُنیا کے باشندوں کے حابوں کامطالد کر دہے ہیں اور ان کا نظرے ہے کے خوابوں کا انسان کی جمانی تن درتتی پر ٹرا افریڈ کہے۔

دُاكِرُ استُوواركُ كَوْجُول في مِن بندوستان فلائن جاپان فريق ونقان وليائن جاپان فريق ورستان وليائن جاپان فريق ورستان ولي من ورستان في المنتقل فريق ورست و من من المنتقل في منتقل في من

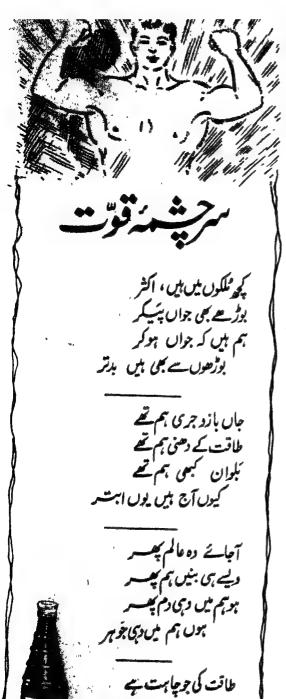
والإموصون فراتي مبيب بدارى يس بم لب فيالات



کوترتیب دسیے ہیں اورشغ کرتے ہیں۔ اسی طرح قوت ادا دی اوراڈٹکاز ک مدسے ہم اپنے خوا ہوں کوشغ کرسکتے ہیں خواب ہمشارسے ٹواکٹر بن سکتے ہیں یہ

الخاکٹراسٹوارٹ کہتے ہیں کیٹیالات سے بریز خوابوں کے ذریعے ہم اپنے مسائل مل کرسکتے ہیں اپنی ڈمہنی اور سمائی تن درستی کو عنصبط کرسکتے ہیں اور اپنی خلیقی قوتوں میں اضافہ کرسکتے ہیں اور اپنی خلیق کوٹوشوں نکال سکتے ہیں۔ ہارسے خواب اپنی شخصیت ول کے منظم کرسنے کی کوٹوشوں کا آئیڈ ہوتے ہیں۔

اگریم کون بُراخواب دیکیموتوانے دل میں پیمیال قائم کرٹوکہ آنے والی داست کوتم اسی خواب کوزیا دہ بہتر صورت پس وکھیو گئے ہیس اسی طریع توقید کرکے تم اپنے خوابوں کا دیمان کرسکتے ہو یا درج کے میں کھیں۔ اور چینا تو یا دہ تم اپنے خوابوں میکنٹر ول مرکوہ کو انتہاری ہیں ہے۔



سرمائة داحت ہے

سرخيشت توتت 🚙

ستكاركاكسان



المرصاحب موصوف اوران کے اجباب نے ہر گوری ایک خوابی کلینک کا تصوّر یا ندھ ملک ہے جہاں گو کے سب لوگ بیٹے کر گورک مرادی کے خوابوں کی تفصیلات کے ہر پہلورکھل کریٹ کریں۔ فزاکٹر اسٹوارٹ کہتے ہیں کر تجوں کے خوابوں کا حال سے ننا بہت اہم ہے اس لیے کہ اگر تم ان کے خواب دسنو گے توانھیں بڑی مایوسی ہوگی اور یمن کر اس سے ان کی صحت پر ٹیرا اثریؤے۔

اس خوابی طریقی عملاج کے متعلق کچھا ورجی برای برای دعوے
کے جاتے ہیں۔ کہتے ہیں کواس نے طریقہ علاج سے کنساور دوسرے شدیقیم
کے عارضوں کو بھی افاقہ ہوا ہے اور معن اور میں دہن تفکرات کا دفرا ہوتے ہیں
اس میں شک نہیں کوئن بیار ہوں میں ذہن تفکرات کا دفرا ہوتے ہیں
اور وجے مفاصل وفیرو اس قیم کی بیار ہوں میں شامل ہیں۔ ان میں اسٹوارٹ
طریقہ ملاج ہمت الحزا انداز ریکا میاب ہوا ہے۔ ڈاکٹر صاحب موصوف اپنے
اس نظریے کے شعلق ایک کا ب کھوں ہے ہیں جھیتے ہی یا مقوں یا تعلی علے گئی۔
ڈاکٹر اسٹوارٹ کہتے ہیں سخوب خواب دیکھنے کی کوشش کواور اپنے
غوابوں کو میمجے انداز درجنظم کر لویہ

برون کوشک و دار کانظرے دیکھنے والے تومکن ہے اس نظرے کو ان باللہ کی کئی کا بات کا بات کی کا بات کا بات کی کا بات کا بات کی کا بات کی کا بات کا

# بخون كيمسأنل اورمان بالكاف

بخوں میں کیاہے وہ الاکا ہوں یا الاک بلوغ کو پہنچنے پانیش اہم جہالی اور ئى تىدىليان بىدا بوقى بى - يارتقا أستراستادركيا نطرية برمون چاہيے-ے اس جندیں لاکے اور اوکیاں جا تلف موس کرتی ہیں' ان کا تجربہ آخیں تیو ا الله الدي عن مواسد ان تفاضون كانلوا تحيي كالمبن نفسياتى امتوں اورنشانیوں سے موتاہے۔ بیگویات کی جوانی اور کین کے درمیان کیک درى دورم واسد ورس الأكول بيراجش عضوياتي اوراعمسا ، في رليان ظاهر بوتى بي منظان كر سيم مضبوط اورطاقت ورموف للك بين ران کی آواز تریل دوماتی به اور اوکیوں کی جسانی ساخت پر مع فی تبدیل ب نابوجا تى بى، جىسے ان كى نساتيت واضح بوئے لگتى شيداوران يومنس لعنك كيكشش بدا بوجاتى ب-

بعض والدين الني بجي سك متعلق اكثريث كمايات كرت دست بي كمان ئ<sup>ى</sup> جېپنىس نهايىت مىلىن قرمال بردار تغاا ورسىبىس مېتت كرتا تحا بكر ب عدر كش افران اوركابل بوتاجار إسب اوراس ك اندر يعض برى یں چدی یا دوسرے مجرم کرنے کا مجان پیدا ہوگیا ہے۔ اسی طرح بعض والد بى لاك كاتعلق القيم كى شكايات بوتى بي كدو كبين بي نهايت مشرطى ع، مگراب بالغ بوكرنها برت بدياك بوكن ب اوراب است برى برى عمرك اى شره نوگون كوشتى خىلودلكىيىنى بى كوتى مارنېس را-

سوال یہ ہے کا وروا وروائیوں کے اس وارهل کے اسباب کیا إ درخيفت يباني الهاك فلمورمي نيس آتي، بكران مالات كانتجته اين بوان كىنشود فاكرابتدائي اورجودى مصطيب روجك ي طرح بچے ل ک ذینی اورجنریا ک کمزودیاں اوران میں مجلسی شور کی کمی ان كى كمريوس معظر ورقعيم وترسيت كى كى كانتيم بدتى إي-اسك اكريجن كيسر في معالمت فاريدن النبي إتداق تندك

مع الگ كرك نبي ديكها جا سكتا- شال كه طوريرا كركس بجيب بالغ جويد بجرائم كامجان فابروتواس كاايك مبب توييوسكنائ كرومهان اسے اپنے فائدان سے وراثت میں الاہما ور دومراسب بھی ہوسکا ہے كهاحول كى خوابى سے اس بيں يرميجان بيدا ہوگيا ہو-

يرك اورناقيس خانداني اخرات كانتيج يوسك بري عادتون جيب



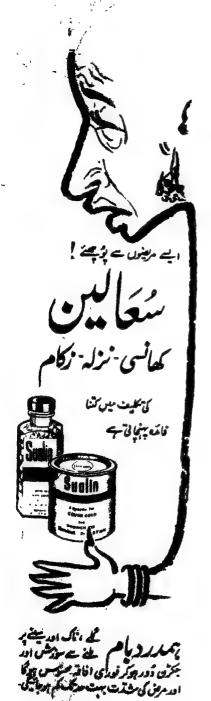
نشدک عادت یابعض بیاریوں بھیسے پاگل ہن سمرگی یا ذہنی کمزوری اورمجوات دْمِنيت بين ظام وقاعيد ماحول كالزات، جلى فراً ظا بريول يا كجودير بدائيونين عيب وغريب حركات بداكرن كاسبب بوتي بياس سلسلے میں اوائل عرب میں بی اور اس کا ایک ملق برس ایمیت رکھتا ہے۔ اگريتعلق بهت قري اورگهرا بنويخيراس كانزات مى الحي بون كے ودراس كااثري يرابوكا بوسك ب كري يجيمان طود يكروسا وراك مزاج بواستاپی مال کی خیرمولی حفاظست ا ورد مکیم بجال کی ضرورت جود گراں اسے شکل کام سمجتے ہوئے نغل نراز کردے۔

بعض مورتون مي بخيب كرساتهان بايكا علا فرد عمل مي ان كانقعان بخاره كاباعث يواب رخلا بخيك بريات كى فالنست كرنا ابس يفليجنانا امردمرى ادرب توجي إختى سنكام ليناالار أكس ومسان كا مرورت سنطوه بإعربالكى كيف والدين كفلات ينامت المد

جُرم کا بجان پیداکرد تیا ہے۔ اسی طرح بج کوخودت سے ذیادہ المرہیا سے
رکھتا اور کسے مغروری اور خیر خودی مرح نظام کا جائے کواس کی
خواہش ہویا نہوائیز اس کی طرورت سے ذیا دہ دیکھ بھال رکھنا بھی تیا ہا کہ
ہوسکتا ہے۔ اس قیم کے بچ س ہیں خوداحتادی کی کمی اور دومروں پر صر
سے زیادہ انحصار کرنے کی عادت پیدا ہوجاتی ہے اور وہ بہل کرنے کی
صراحیت سے حودم ہوجاتے ہیں۔

س كے علاوہ والدين كى بابمي أورزش اور پاش کى تجرب كے ليے







جناب بیش پریپ کے اس افار نے جمعدصت افساندی مقابلیں بہلاانعام دپانی معامل کیا تھا۔ بشیٹر پردیپ صاحب سے افساند کا دبیں۔ تقریباً انسال سے لک کے مثلف مسالوں جن موصوف کے افساند شائع ہوسے ہیں بہر ہنے جنگ دخرتی بجاری کی است والے ہیں۔ آج کل برب گوزند کے ایک دلیری افٹی ٹیرٹ میں بطور ایری کیسٹ ضامت انجام دے ہیں۔ موصوف کے افسانوں کا ایک مجوم ٹہاں ٹنائع ہو بچا ہی جس براہ بی گرفزف سے کپ

کانعام بی بل چکاہے۔ (ادامہ)

وقت دولت ہے۔ ایک ایک منط بہت تی ہے اول ہے ایک ایک منط بہت تی ہے اول ہے ایک ایک ایک منط میں ایک ایک ایک من مناف کری۔
دن بھر کے جہیں گھنٹوں میں سے بیٹے گھنٹے دفر کے شکال کریاتی وقت ہیں کو اگر کوئی دام سے نیادہ بورے سات گھنٹے اور کھی کھیا اسے مات گھنٹے این من کا کھر کھی کا تیسلوحتہ! اور یہ کشا بالا اس کے دائی کا تیسلوحتہ! اور یہ کشا بالا اس کے دائی کا تیسلوحتہ! اور یہ کشا بالا اس کے دائی کا تیسلوحتہ! اور یہ کشا بالا اس کے دائی کا تیسلوحتہ! اور یہ کشا بالا اس کے دائی کھری گھنٹے اس کی چوٹی چوٹی آئی کھری گئی۔ جیسے اور اس کی چوٹی چوٹی آئی کھری گئی۔ جیسے اور اس کی چوٹی چوٹی آئی کھری گئی۔ اس کی چوٹی کی بھری کھری گئی۔ اس کی جوٹی کی بھری کھری گئی۔ دور دور سے بہت کام بورٹ کی کھری گئی۔
دو دون بھریں کوٹران جا باتا تھا آئی کے لیے آئیں کے پاس وقت ہی فہیں بہت کام بورٹ تھا۔
دو دان بھریں کوٹران جا باتا تھا آئی کے لیے آئیں کے پاس وقت ہی فہیں بہت تھا۔
دو دان بھریں کوٹران جا بادر کیلوٹر دہرو در موہ سے میں کام کی جوٹ کی جہائی کی ہے۔ دوٹر دھوپ سے مکام بورٹ دیو

دفترک بعدده ایک دوری بگر جهان وه پارٹ بائم طانست کر اتھا ا بالا جا کا دیکھنے وہاں کام کرنے کے بعد بھاگا بھا گا گھڑا کا بعلدی جلدی کھا تا کھا تا اور پھر تعبیلا اٹھا کر ہے نیزنس کے لیے آٹٹ دھا مل کرنے اوکیدے چلاجا تا ۔ آس نے ایک کیلنڈ دبنا نے والی فرم کی ایجنسی نے وکئی تھی ایک بچوڈی اپنی کیپنی پی کھول وکئی نی جس میں کھرچے تھے آس نے اپنی تیا ملی تھیں اشڈ اپھر ہے اوکولیاں ، کھٹل مال باز ڈراور کمی پراٹھ فیٹ کی اصفاب اون چیزوں کھا دکھیٹ جے چلا تاجا بہتا تھا جائے اول دیور

کاآد ٹی ہیے ، ایجنی کے کیلنٹروں کا آد فر ہیے ہیے ہے ہوئے آد ٹر معل کا کل مسجلائی کے اور اور ایک کا ہور کا کا ہوائی وقت کو ٹرتا ، جب کا ہیں بند ہو کے گئیں گھڑگر یہ کہ تک مارکیٹ کا ہوائی وقت کو ٹرتا ، جب کا ہیں بند ہو کے گئیں گھڑگر وہ سونانہیں چاہتا تھا ، کو بی کا گھر کرنا ہو تا تھا ، کو نوائٹی کے طلبار کی تعیدس ٹمائپ کے گاکام ، جو وہ مجتی کے دن آن کے ہوٹٹول میں چگر کھ گوئی کے دن آن کے ہوٹٹول میں چگر کھ گوئی کے دن آن کے ہوٹٹول میں چگر کھ گوئی کہ معاون سے اس پر حملہ کو ایران اس وقت کرنہ یا اتھا۔ نیدائی ہوری طاقت سے اس پر حملہ کرتی اور وہ اُس کے آگے گھٹے تھے کہ دیتا ۔ وہ سوجا نا الانٹائپ کا کام می کھٹے تھے کہ دیتا ۔ وہ سوجا نا الانٹائپ کا کام میں کہ کہ کھٹے تھے کہ کہ کام میں اور وہ آس کے آگے تھے آئے اور وہ اُس کے آئے تھے آئے ہے آئے تا اور پھر وہ جلدی جلدی تیار ہور کا وقت ہوجا تا اور پھر وہ جلدی جلدی تیار ہور کو گھڑے ہی وہ بیٹ کہ کے کام میں اور وہ کا وقت ہوجا تا اور پھر وہ جلدی جلدی تیار ہوگا کھٹے ہوئے کہ کہ کہ میں اور وہ کی کام جی انسان نے ہوا کے میں ہو۔ نہ تھکٹے طالی شیدی وہ انسان نے ہوا کہ میشین ہو۔ نہ تھکٹے طالی شیدی وہ انسان نے ہوا کے میشین ہو۔ نہ تھکٹے طالی شیدی وہ انسان نے ہوا کے میشین ہو۔ نہ تھکٹے طالی شیدی وہ انسان نے ہوا کے میشین ہو۔ نہ تھکٹے طالی شیدی وہ انسان نے ہوا کے میشین ہو۔ نہ تھکٹے طالی شیدی وہ انسان نے ہوا کے میشین ہو۔ نہ تھکٹے طالی شیدی وہ انسان نے ہوا کی شیدی ہو۔ نہ تھکٹے طالی شیدی وہ انسان نے ہوا کی شیدی وہ نہ کو تھی کہ کام میں اور وہ کی کھٹے اور کی شیدی وہ انسان نے ہوا کی شیدی ہو۔ نہ تھکٹے طالی شیدی وہ انسان نے ہوا کی میشی کی تھا کہ کی کھٹے کام میں اور وہ کی کھٹے انسان نے ہوا کی کھٹے کے گھٹے کی کھٹے کی کھٹے کو کیا تھا کہ کے کہا کہ کی کھٹے کا کھٹے کی کھٹے کی کھٹے کی کھٹے کی کھٹے کی کھٹے کی کھٹے کے کہا کہ کے کہا کہ کھٹے کی کھٹے کے کہا کہ کھٹے کی کھٹے کی کھٹے کے کھٹے کی کھٹے کے کھٹے کی کھٹے کی کھٹے کی کھٹے کی کھٹے کی کھٹے کے کھٹے کی کھٹے کے کھٹے کی کھٹے کی کھٹے کی کھٹ

المجان المساق المراق ا

السان مرتاكيول بيد ؛ وه چربين كلف عاكمتابي كيون نبيس دبست ؟ میا نیندائس کی صحت کے لیے اتنی ضروری ہے؟ ادروہ بھی چھے سات گھنٹے کی نید۔ يسوالات تحد بوان ونول لاجيت دلمسترك وماغ مي گھوم رہے تھے۔ اُسے چانک نېنىس شدىد نفرت بوگئىتى، دېىنفرت جوايك دشن كىلىم بوتى بىد ده انى ئىندكوائى زندگى سے نكال دينا جا ساتھا۔ أسى يقين بوكيا تھاكدينيندى سيئ جو اس كر أربيك لف كواستين ايك زردست ككادف ب ادراب أس في اينا يرْنظرية قائم كرليا تقاكنين ومحض إيك عادت ب، ضرورت نهين - وه بعُول كياكر بجربدائش كم بعديس بائيس كمفط سواربتا ب- أس وقت يرأس ك مرورت موتى ج، مادت نبين ادر بعرر مل محل عمر برمعتى ب، نيندكم بوتى جاتى ب- يد طرديت كم مِنْ مِانْ بِ حِرت كى بات ينهيں كوانسان سوتاكوں ب، بلك يد بكانسان سروالمار كلفظ ماكتاكيول ب،جب كربياتش كربعدوه بيس بأمين محفظ سولب بينى اب اس كى يرقدرتى ضرودت جع سات محفظ بى كى كون معماتى بديكن منى مى نيندره جاتى بدده انسان كريد، أس كاعماب كسيديقينا فردى موتى بيد، استد فردى اس بي شك كالنبائش ي كهان ب، لیکن المجیت دلئے نے بنہیں سوچا، اُس پر توری وصن سوار تھی کرنید کوکیس طرح کم کیاجائے ادکی طرح تم کردیاجائے کے دفوں کی موج نے اُخرائے ایک تركيب تجعابى دى و بهل ايك اوس بنسه ايك كمسل كتفيف كراعا، بمرودس اه آدحا گعنشا درگشادے گا۔ تیسرے اہمی آدحا گھنشا در اُس کے بعد

اجبت رائے نے ابی کسٹ دی نہیں کی تھی معالاں کہ مس کی عمراس وقت جبیل برس کی تھی۔ اُس کا خیال تعاکد شادی سے پہلے اُس کا بھر بنگ بند انسان مورم دناچا ہیں اور آس وقت وہ اکیلا ایک چھوٹے سے کو آرٹریں رہ رہا تھا۔ اب جب اُس نے یہ بلان بنا یا تواسے اطیبنان ہوا کہ اُس کی غیرشادی مشدہ زندگی اس بلان کو کا میاب بنانے میں معاون اُبات ہوگ ۔ اِ تنا اہم تجسر ہو ایک اُس کے دورے لوگ اُس کے ایک اُس کی بیت کم کرنے کی کوشش کرتے۔ پاس نہیں ہیں، ورد وہ شایداس کی ہمت کم کرنے کی کوشش کرتے۔

بلان کوئل میں لانے کے لیے اُس نے اُیک ٹمائم بیس ٹو بیا ہم کے الام کی مدسے دہ وقت مقرّہ پرجاگ سکے ۔ ایک سسستا سا معوو خریدا ہمں پرجائے بناکروہ وقت خردست خودکو تا زہ دم کرسکے اور بجرائے چربیں گھنٹوں کا ایک نسیا ٹمائم ٹیبل مرتب کیا اور دوسرے دن سے اپنی تمام ترقیق کے ساتھ اپنے ڈشمن کوئر کرنے کی مُہم مشروع کردی۔

ر کوان دار این ایک این ایک موزال این کابدانی کابدانی کابدانی ایک اس ملک است بر کون ایک این ایک این این کابدانی کابدان

کننے کی دن بیت گئے اور لاجیت دلتے اپنی اس بین گفت کی صدست کے نہ ٹر حدسکا۔ اس بات کا اُسے بہت وکو تھا۔ کچی تھکا دمٹ جودہ اکٹر محسوس

گراهناه اس که اس دُه که مقالاس که می دخی ایک دفته اس که بیک برای و از گرف که مدی که آری مه مین گفتندی بهارت مرب دُدگینی میدندگا، میشد بودگینی : چله به بکه بی بوجائے، مرف دُدگینی -

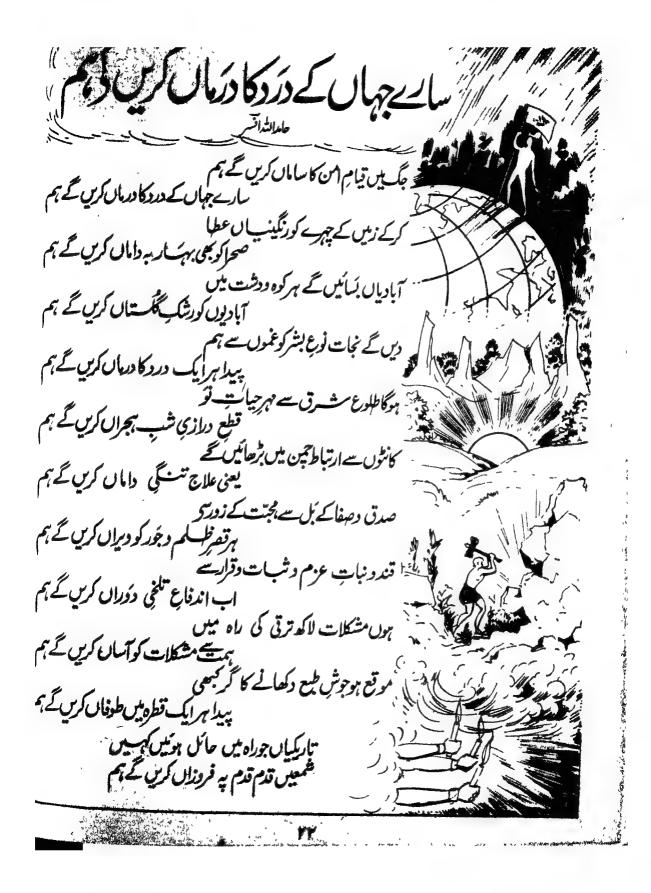
وه آیک بیج تک ماکتاریا-آنکس بندیونے گئیں قوہ تحفیلی بالای باقی کے چینے الدینا و فرود کا بالای باقی کے چینے الدینا و فرود کا بالدی بالدی کا الایم لگا بالدی بالدی کی الدین بیا سے آسے نیندنہیں آرہی تھی۔ بینید کہاں جی گئی اور اس کی نیندنہیں آرہی تھی۔ بینید کہاں جی نیند کو در آنا تا تھا در آئی ۔ آس نے محسوس کیا کر آج اچا نک اس میں نیست مدی فرد اور اس بیدار ہوگئی تھی ، لیکن نیندنہیں آرہی تھی۔ وہ الحکم تھی کے آسے اپنا جس بیدار ہوگئی تھی ، لیکن نیندنہیں آرہی تھی۔ وہ الحکم تھی کے آسے اپنا جسم ٹوٹ تا ہوا سامحس ہوا ، آنھیں جبی ہوئی سی لگیں اور دملی اور ملی اور ملی تاریخ سے سے مرد ایس کے دماغ میں سید بھردیا ہو، بہت ساما سیسہ بھردیا ہو، بہت ساما سیسہ بھردیا ہو، بہت ساما سیسہ بیر باتھا ، لیکن سونہ سیس یار ہاتھا ۔ وروہ ص دفر سن جا سکا۔

## مدد محت کے بُرانے فاتل

بهدو مستون که مشاه این است مشده المدیم کی می فاک دفترین موجد بین اگرامحاب ذوق چابین قر مابسل کرسکته این - آرڈن کے ساخد چرمتای دفتر بیش آن مزودی بی در دفتر بین در بوسکے گی . قابل بوخت فاکون کی جست دور محسد دفارس

حون وب حب ربي بر			
كالماتمت	محسمال	تمت	سال
P-4-4	1-4-	P	121901
	1-4-	P=4	معتده
F-10-	1-4-	F-A	المناهدة
P-10-	1-4-	Y-A-	المثلثة المثالثة
	1-0-		منصره
P-10-		F-A-	سكفين
		P-10-	مفدو
		14-1	

النامة معليكمك بعدد تعدد فكب خاند كراي





ایک خاص عمر کے بچرا کے لیے جنبی تعلیم بہت خرودی ہے ، کیوں کہ بچرا کے ساتھ اس سے جراظلم اور کوئی نہیں ہوسکتا کہ انہیں منسات سے تعلق وہ فرنری بایں بی دبتائی جائیں ، جنہیں جاننے کے لیے آن کے اندوشرور مصنے اور کم عمری کوئی انسیات پر ابوجا تا ہے ۔ دوسری طرف اس موضورع پر خلط اور فیر محت مند یا تیں بی نقصائی تابت ہوسکتی ہیں ، جن کا نیچر نفرت ، بدول یا نے جینی کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

سجع والماشخاص عام طور پراس سے اتعاق کرتے ہیں کر آج کل جن اوالہ س بَرِّل رَصِنتِ المام دى جاتى ب ان ي مجى اس كاطري كارس مبس بوتا الداس ك نتائج تباكن بوق بي مبنى تعليم كمسلسلمي يه بات بهت ضرورى بوكموف ان بى لوگور كواس موضوع بريخ تى كوتعليم دينے كى اجانت بونى جاسي ،جواس كى پرى دىداتىنى فكىمىلوات رئىقىىس بۇركونىتىلىم دىنے كالىكىمى كامياب ادد ب ضررطريقه سهادده يركوالدين خودلين كيس كوسيم طريقه برمينى ضردديات سآگاه كريدا وسطدرج كيره كعدوالدين يدفوض برى آسان كساعة أنجام ئے سکتے ہیں، لیکن شرط بیسبے کہ اس قسم کی باتیں بچھ اب ہوائن کی مرض کے خلاف م ٹرنی جائیں یہاں اوسط درج کے بڑھے لکھے والدین کا ذکراس بیے کیا گیا ہے کہ أن رُّرو يانيم خانده والدين سے يه أميد برگزنهين كى ماسكى كدوه بين يول كواس ارسيس طرورى معلوات الاهريك اكتريبي ديج من المب كمايس إيا گراه دالدین ابنے کم مین بجّر ل کومبنی ضروریات سے آگاہ کرنا اخلاق اور تہذیب کے طان بمحتان المدوض كرلية إلى كأن كربيخ خدى أيك خاص عمر وببنج ير نام إنين جان البي محد اليك والدين كربي جنوات سفتعلق بدعد فردسى باتين بى بساندت مبلكاس وقت مائد بن بجب ان كى نندكى برياد بريكي بولى بو يرب يزيده مفترك خاخاف كالكب جكرد إنش أكرج بعق صورتول إي ميدبه ديكن واخله عدم كانا فالبرتر يدثريت بيش كمية إلى كديث سيخاي طرية كاكم بن يجيمون كي تعاوين إضافها ليكسبهست بيّز المؤكس بذليص بمكارى

ادركم عمريا كربائغ لوكيون مي عصمت فردشى كمديد شمار واتعات اس كابرا وماست ليتجديس -

ایک نما دیما ، جب مردا در طورت صرف مجت سکے بے شا دی کرتے تھے
ادر جب ان کی خابش یہ بوق تی کہ آن کے گوشت پوست سے ہمان کی اولاد ہوا
ہو تودہ اُس دقت تک اپنے مبندی کردار کی حفاظت کرتے تھے ، جب تک آنہ ہیں ہے
یقین نہیں ہوجا یا تھا کہ وہ اپنے ہوئے دائے بچر ن کی دیکھ بھال اور پردائش آجی ظرح
کرسکیں گے۔ اس کا ٹیتر یہ ہوتا تھا کہ ایسے دالدین کے بچر ن میں اپنے ماں باپ کے
مفبوط کردار کی جعلک ، صبر تحق اور رداداری میسی عمدہ صفات ظاہر ہوتی تھیں ،
ج آج کل کے بچر ن میں عام طور پر نا پہر ہیں۔

واقدیہ سے کمنی تعلیم جائے ہی ہویا بڑی اس کی ابتدا گھرسے ہی ہوئی ہے۔ آج کل بیسے بوے شہروں میں ، جا ان بُر بچھم اور شرکباری رہتی ہے ، بہت سے مکانوں میں کئی کئی خاندان ایک سا تعدید جی ۔ ایسے مکانوں میں گجائش کی کی ہے سے بچے اور والدین ایک ہی کمرے میں اور ایک ہی جگرسوتے ہیں۔ اس کا میجہ کیا ہو ایک فاصلی میں اس کا میجہ کیا ہو ایک فاصلی میں سے بیات کے اس موجہ سے اس کا میں موجہ اللہ ہی مورست میں انہیں مین انہیں دیتا کہ استعمال کی ضرورت ہے وال باقد ل کا



تیم ایک طرف قریب منا ہے کہ ایک کے بعد ورسرا اور سرائی پرا جوجا آلے لا مالی میں کی پرا جوجا آلے لا مالی میں کی پرا جوجا آلے اس مالی اور میں اس کا معلق بعض الی ایس جان لیت ہیں، جائی انہیں نہیں جات جا ایس ماس کا معلق نیتے ہیں جو الے کہ بچول میں نام نہاد مبنی تعلیم "کا شوق بیدا ہوجا تا ہے العد تجسس میں بڑجاتے ہیں الاجب وہ گھرسے باہر جاکز یا اسکولوں میں اس موضوع بر فرید کی جو انفظ می اس کو الله ایس کو الله ایس کا مراح دائی جات الفلام وغرو میسی میں ما والوں کی صورت میں طاہر ہونے لگتے ہیں۔

اسکونوں میں صنی تعلیم مندر جدوی اصواد کے مطابق ہوئی جاہیے: و ماضحی تعلیم کے ساتھ ہی طالب علوں کو ہرم طربح نتی تعلیم می دی جا اقتلیم کے جنسی مبلوکو عام ضروریات سے الگ کرکے اس برغاص طور سرزوں در دامل تر

بو۔ دالدین اور آستاد ووٹوں باہی تعاون کے سابھ بچوں کوشالیس دے کر



سجھائیں،کیوںکمٹالول کے ندلیر مجمانا دوسرے طریقوں کی نبت نیادہ مؤخر ہوتا ہے۔

سو- جنتی لیم مام نهم الدآسان فغلوں پین دی جلت، تاکر بچے تمت م مزدری باتیں آسانی سے کوسکیں اور تجربہ بی اُن کوفا کہ اُٹھا سکیں۔ مهر جربچ جنبیاتی موضوع سے دل چیپ در کھتے ہوں، اُن پراس تسم کی معلومات جبراً نے ٹھونسی جائیں، بلک مختلف بچوں کو اُن کی نشود نما کے مرم ملی مورست کے مطابق ہی جنبی معلومات بہم بینجائی جائیں۔ مرم ملی مورست کے مطابق ہی جنبی معلومات بہم بینجائی جائیں۔ مطابع سے متعلق تمام امورشا کستہ اور موندوں اغواز بی واضح کیے

۱۰ بخل کوربات واسطور پر بتائی جائے کیجنیات کے موضوع اور جنسی ملیم کاجتنا تعلق خاخران کی توشی اور گھر بلون مگ کی توش گواری کے رائد ہے ، اتنا اخلاقی قرائیوں اور دیکاری کے واقعات کے ساتھ نہیں ہے ، میساکر مام طور پرآئے کل کی سجھلجا تا ہے۔

ے۔ جب بجن ادمطالب کم وائی کوشنی بیا داول کے بارے میں کچھوٹا تا ہو قوالین بیاریوں کا ڈکر تنہا نرکیا جائے ، بلکہ دوسری بیار ایوں کے ساتھ کیا جائے ۔

۸ - یرسی بتاناچاہیے کوانسانی جم کے اندوجنیاتی علی دومر وضویاتی امال کی طرح ایک عل ب، اس لیے عام جمانی صحت اور تن ذرستی کے لیے اس برمی اتنی ہی توج دینی چاہیے ، جتنی دومرے امور پردی جاتی ہے ۔ اس کے ساتھ ہی کرواما درعل کی پاکٹرگی پر بھی کافی ندر دینا چاہیے۔ اس موضوع برطا اب علموں کے مزید مطالعہ کے لیے کافی تحریدی مواد ہونا چاہیے اور اس موضوع سے متعلق کتا ہوں تک برطا الب علم کی بہنے ہونی چاہیے۔

ا - جنسی تعلیم کا اصل مقصدر بونا چلہیے کہ نوجان آجی گھریلواں خاندانی زندگی کی خوبوں کو مجھ کیس اور بڑے ہونے اور شادی ہونے کے بعد اپنی ذرّ وارلیل کو بہتر طریقہ پر پیدا کرنے کے لیے تیار دہیں۔

اا۔ جنی امورکے سلسلہ میں معالی جورول اواکرتے ہیں،اس کی پوری وضاحت کی جائے۔

۱۲ - جنسیات کا نسان کی روزمرّہ زندگی ۱س کی شخصی اورانفرادی نیز عوامی زندگی کے ساتھ کتنا گہراتعلق ہے ۱۰س کی ایجی طرح دضاحت ہونی چاہیے۔

۱۹۳ - اگرکچا لیے پہلوزیریش ہوں ،جن کامرد دیوست ہیں سے کسی ایک کی جنسی زندگی کے ساتھ خاص قبات ہو تو اولول اور اور اور ایک الگ الگ جنساتی تعلیم دی جائے ، ورد دونوں کواپیک ساتھ مشترک کا سول میں تعلیم دی جائے ۔ جنسیات سے متعلق تمام خروری باتیں اسی طرح بتائی جائیں ،جس طرح زندگی کی دوسری طرور پائے ساتھ است کے تعلق بتائی جاتی ہیں۔



جلد کے فام دے: جلد ہما دے تمام جم پرجڑھی ہوئی ہی وہ سکے
بدن کا پرونی خلاف بناتی ہوا در اندونی اصفائی حفاظت کرتی ہی جلدی ہاڑی
افت الامد (چھوٹ نے کے احساس) کاخاصہ آلد ہو۔ آگر کوئی چزیدن کی جلد کو
چھوٹی ہوتی ہوتی ہی جرجلد کے جسی تا دول (جسی اعصاب کے ربیشوں) کے
دربید دماغ کوہ پنچ جاتی ہی مگر چھوٹ نے کا احساس ہمیں بدن کے بعض چھول کی
مرکی جلدسے زیادہ آسمانی سے اور زیادہ شدید ہوتا ہی ، اور لیعن چھول کی
جلدسے بہت کم مثلاً ہو نول سے اور زیادہ شدید ہوتا ہی ، اور لیعن چھول کی
جداس ہوتا ہی ، اور ہاتھ کی پشت پرسے کم بعض چھوں کی جلد زیا دہ ہوتی ہوتا ہی بنیں یا ہہت
ہوار آگر اس پر ایک متحقی یا کھٹل جلے تواس کا احساس اکٹر ہوتا ہی بنیں یا ہہت
لم ہوتا ہی جوٹ کے احساس مختلف دوج

مجی ہوتا ہو۔ اگر جلدمیں کوئی خواش ہوگئی ہو ماایک چھالا پڑ کر اس کی پیڑی اثر گئی ہواور مچراگراس کچے مقام پر کسی تیز چیز (مشلآ امونیا) کے بخارات ہوا کے ذریعہ مگیں قوفور (چر پر اہمٹ کا احساس ہوتا ہو۔ اس سے اندازہ کیا ہے کتا ہے کہ جلد کو ہوا میں کے تیز بخارات کا بھی احساس ہوتا ہی۔

جلدایک اوراہم کام بی کرتی ہے۔ یعنے وہ بسینے کے ذریعے ہمارے بدن کے بعض نصلات کو بھی ہا ہر کال دہتی ہی اوراس طرح ہمارے خون کو بھی صاف کرتی ہی۔ علاوہ ازیں جلد ہمارے بدن کی حرارت کو اعتدال پر قائم رکھتی ہی۔ جلدا پنے مسامات کے ذریعہ پانی دیخرہ میں سے نمی اور بعض دھاتی دواؤں کے اجزا بھی اپنے اندر جذب کرسکتی ہی اور اور پھریہ خون میں شامل ہوجاتے ہیں ، چنال چے دیکھا گیا ہی کہ شدید بہاس کی حالت میں شامل ہوجاتے ہیں ، چنال چے دیکھا گیا ہی کہ شدید بہاس کی حالت میں

ٹھنڈے پانی سے كا بوتابئ يعنكبين نبانے یا بدن پر ے کم اورکہیںستے ترجادر لينيف زیادہ جیمونے کے تسكين معلوم بحثى اصاس **کےعلاوہ** بردني جلد كم يعير خليم جلدمردی باگرمی، بى بعض بما ديول معسى يشركا أمثليل ا درکسی چیزگی بمو**ری** میں جلدبریارہ وغیرہ کی مالش کمنے یانا ہمواری د کھرفت ین یا چکنابهش)نمی سعد دوائ اجزا يسختى كااحساس خون میں پہنچ کر بی دکھتی ہی اور ایناا ٹرکرتے ہیں۔ اودآج كل تختلف أزملد بركونى وكافار دواؤں کی زیر جنر جمعولي جائ جلدى تراش بجس مين جلدى اويرى اورگېرى پُرت كامنظر يو-تولادكا احساس جلدى بحيكارال

.

بکثرت لگائ جاتی میں، جن سے دوائ اجزاجلد کے نیچے سے جذب ہوکر خون میں پہنچ جاتے ہیں .

جلد كى بناوط - جلد دوطيقون يا يرتون سعبتى يو-

ا- اوپری پرُت سینگ جیسے سخت بھوٹے بھوٹے بھٹے خلیوں یا چھلکوں سے بنتی ہو، جو بمیشر کھس کھسا کرا ترتے رہتے ہیں اور ان کی جگہ ینچے سے نئے نئے پیدا ہوتے ہیں۔ اس پرت کی سطح پر بے شمار نہایت باریک سوراخ یا مسامات د کھائی دیتے ہیں۔ جو بسینڈی گلیٹوں کی نالیوں کے سوراخ یا مسامات د کھائی دیتے ہیں۔ جو بسینڈی گلیٹوں کی نالیوں کے سوراخ ہیں، جن سے بسینہ خارج ہوتا ہی۔ یسخت پُرت جلد کی اندونی مجری پُرت کو محفوظ رکھتی ہی۔

۲- گہری پُرت خاند دار اور ریشد دارساخت سے بنی بوئ بو قہد جس کے اندر خون اور طف کی مہیں رگوں اور بے شارعصبی شاخوں کاجال بھیلا ہوا ہوتا ہے۔ پسیند کے غدود ، اور بالوں کی جریل با چکنائ کے غدود ، اور بالوں کی جریل کا کہ کا میں جدد کی اسی گہری پُرت بس جی ہوئی ہوئی ہوتی ہیں۔ بیرونی ذرّات ، گندگی اور جراثیم وغیرہ جوجلد کی اس گہرائی

میں آگھتے ہیں، وہ سب بینی گرہوں کے اندرگرفتار کرکے روک لیےجائے
اور بدن ان کی مفرت سے محفوظ رہتا ہو۔ جلد کے حساس آخری عبی ریشے
جہ کے ہرجھتے کواس کی حالت اور وضع سے جردار اور آگاہ رکھتے ہیں۔
درد کا احساس ہمیں حقد کی امکانی مفرت بچٹ یا نرخم سے آگاہ رکھتا ہو۔
جربی کے غدود جو جلد کی گہرائی میں رہتے ہیں ان کی نالیاں اوپر کی تہوں
میں ہے کہ کرچین کی سے جلد کو چکنا نرم اور نجی کی اور زیادہ ناقابل نفوذ
رکھتی ہیں۔ پسینہ کے غدود وول کی نازک نالیاں ملی تہوں میں اور جاکر
بسینہ کے فطات خارج کرتی ہیں اور خوارت بدن کو مناسب دمعندل حالت
میں قائم رکھتی ہیں۔ اوپری جلد کا نرخم ہرکے کھر نٹریا ہیڑی سے نئی بن ہوئ
برت جند محرکر اچھا ہوجاتا ہی، اور زخم پرکے کھر نٹریا ہیڑی سے نئی بن ہوئ
نازک جلدی حفاظت ہوتی ہو۔ اگر جلد کا بہت بڑا حصد پر باد ہوجائے تواس پر
دوسری جگہ دوانوں وغیرہ کی جلدسے مہیں ہیوند کال کرجہاں کرکے مناتع
شدہ حصد کی کھلی خلاکو ڈھوانگ نا پڑتا ہو گرمعولی چوٹے زخوں پر آسیاس کی
شروع کو کونی بی سان ڈھانگ نے تا ہو گرمعولی چوٹے زخوں پر آسیاس کی





دواوّں کی طرح دنگ مجی اندرونی دبیرونی طور پرسته عال محدیثه بس - بیرونی طور پردنگول کو مختلف طراق پراسته عال کیاجاتا ہو۔ اس کا ایک طریقہ تو بہ ہوکہ کی طریقہ تو بہ ہوکہ کی طریقہ تو بہ ہوکہ تبلوں ، نقے سے مقام متاثر پرشعا عیں ڈالی جاتی ہیں ۔ دو مراط لیقہ یہ ہوکہ تبلوں ، مرسوں یا زمیون کے تیل کو مطلوبر دنگ کی ہوتل ہیں ڈال کر کھی موصد دصوب میں رکھاجاتا ہی اور کو تبلی کو تبلید کی تو میں شائر کی مالیش کی جات ہی جاتے ، پانی کو تبلید نو توں میں ڈال کر ایک خاص متن تک بہرکہ تلوں کے بہائے ، پانی کو تبلید نو توں میں ڈال کر ایک خاص متن تک درب دی جاتی ہوا ہی بانی سے مقام متاثر کی درجا داجاتا ہی یا اس پانی سے مقام متاثر کو درجا داجاتا ہی یا اس پانی سے مقام متاثر کو درجا داجاتا ہی یا اس پانی سے مبلک کی ہوئی ہی بانی میں جاتی ہی۔

پان کورنگین و تلوں میں عبر کرادر کچی و مدسولے کی شعاموں میں ککہ کردوا ک طرح پلایا ہمی جاتا ہو۔ یہاں ہم مرف رنگین و تلوں کے وقعوب فیے ہوئ پانی کو رنگین و تلوں میں عبر کرسٹورج کی شعاعیں فینے کا طراقیہ پانی کو رنگین و تلوں میں عبر کرسٹورج کی شعاعیں فینے کا طراقیہ مطلوب رنگ کی بوتل میں کنویں یائی کا پانی عبر اجلاب ۔ اگرمطلوب رنگ کی بوتل میں کنویں یائی کا پانی عبر اجلاب در انگر بین سے کو بیاجات در او تل میں کئی میں کا دیاجاتے اور او تل میں کی میگر باکی بانی میں کی میکی ہوئی کے بیاجات اور او تل میں کی میکی کو بیاجاتے اور او تل میں کی میکی برایک

لگڑی کے تختے پر رکع دی جائے۔ یہ خیال بے کوسولج کی شعاعیں بوتل پر براہ داست پڑی ۔ ان کے دائے میں درختوں کے بتے ، یا کھڑئی کرشینے یا پر کہ دی و مائل رہوں ۔ ابرا کو درطلع کا دن می اس تقصد کیلیے موزوں نہیں ہی اس لیے کہ بادل توسولج کی شعاعوں کو بڑی صدتک روک فیئے ہیں ۔ جس رنگ کی ہوتل میں آپ بانی کوسولج کی شعاعوں میں رکھ کر تنیار کریں گئے اسے محا ورہ میں اس رنگ کا بان کہیں گے مشلا نیل ہوتل میں بانی رکھ کر تنیار کی کیا گیا ہی تو وہ نیلا پانی کہلائے گا و بخیرہ ۔ حالاں کر دہ پانی رنگ کے اعتبار سے سعند سی ہوگا۔

بان کی رنگین برس کومعولاً ایک بہنے تک سوئے کی شعاعوں میں کھنا چہہیے۔ اگرچ فری دہنگا می صرورت کو لورا کسے نے بعض بعض حالات میں محض دو دن یا دو گھنٹے سوئے کی شعاعوں میں رکھ کر بھی کام میں الیاج کتنا ہو جہاں ایک دن سے زیادہ پائی رنگین بوتل کوسوئے کی شعاعوں میں کھنا مقصود ہو وہاں مغرب کے وقت جب کہ سوئے عزوب ہوجا تا ہی، بوتل کواہا کہ کمرے میں کسی الماری میں رکھ ویاجائے اور لکھے روز صبح بھراسے وصوپ میں رکھ ویاجائے اور لکھے روز صبح بھراسے وصوپ میں رکھ اجائے میں دو ہفتوں سے اور گڑی میں ایک ہفتہ سے نیز یہ وصوب دیا ہوا پانی جائے ہیں دو ہفتوں سے اور گڑی میں ایک ہفتہ سے نوادہ اسٹورند کیا جائے ہے۔ اس میک بعدوہ اپنے اثرات کھووریتا ہی۔ اس رنگین بیانیول کو قوم بیشہ تازہ ہی تنہ ارکزا جائے۔

تیل کمی بان بی کی طرح دنگین بوتوں پس پر کرسوسی کی شعاعوں ش رکھ کر تیار کیا جاتا ہو۔ البقراس کی مکرت تیاری پان کی طرح ایک بہفتہ نہیں ہو۔ بلکراسے پولے پہنیٹا گیس ون تک سورج کی شعاعوں میں رکھ اجاتا ہو۔ ان تیار مشرہ تیلول سے مقام متاثر کی مالش کی جاتی ہو۔ اس مقصد کے لیے حام طور پر تیلوں ، مرسول یا زمیون کا تیل ہے مل کیا جاتا ہو۔ بھر پان کی طرح برین کھن تعینے تك قابل تبعال نهيس رمتا ، بلكسورج كى نتعامون سەنتيا دكرده ايسانيل دور سال ك قابل تبعمال رمتا ہو-

پانی اور تیل کے علاوہ کیکر کے گوند کا سنوف اور لینی شکولینی شوگراف ملک کو مجی مختلف رنگوں کی شغیبوں ہیں رکھ کرسون کی شغاموں سے تیا کیا ہا تا ہو۔ اس کا طریقہ ہوک کیکر کے گوند کے سنوف یا شوگراف ملک کوا کی سنجے کی چا در پرخوب اچی طع کی بیدا کر کھپا در بیا جاتا ہو۔ اس کا ارکو اعتما کر مطلوب رنگ کو تیک مطلوب رنگ کو تیک مراہ واست سوئے کی شغاموں ہیں کہ سے کم دو ہے تیک رکھ اجلے۔ وات کو کہ کر براہ واست سوئے کی شغاموں ہیں کہ سے کم دو ہے تیک رکھ اجلے۔ وات کو بہوال اسے اس الما گراند کو کر براہ واست سوئے کی شغاموں ہیں وکھ دیا جائے تاکہ چا در کی نوسی اس بی بر کے کہ بہوال اور پر بنچ کرتے رہا جائے تاکہ ہے تاکہ ہوئے۔ دو ہے تیک ہوئے کہ دو ہے تاکہ ہوئے ت

ياني اورسفوت كى مقدار خوراك

رنگ دارپانی مقدار خوراک ایک سے دواونس مین نسف چیشانک سے ایک چیشانک تعدید اس سے نسف مقدار بین لاسے متعال کیا جلت ہے ۔ زیادہ شدّت مرص میں لیے دن میں تیں جاربار کے جلت جے آخر بار دیا جائے جلکہ ہرا دو گھنٹے کے وقف سے بین دیا جاسکتا ہی۔

سنون کی مقدارخوراک ایک سے دوگرین ایعی چارچاول سے ایک دنی تک ہواسیمی دن میں تین سے چار بارتک دیاجائے۔ عامطور کر کھلان، ناشت سے بعد میں گھنٹ پہلے دینا بہتر ہو۔ شدّتِ وص میں چھے سے آٹھ بارتک دیاجا سکتا ہو۔

کنجوانیم کے دوریں سورج کی شعاموں سے تیاں کیے ہوئے پانی اور سفوف کوتب اس میڈیت سے جانچاگیا کہ آبا پیختلف اواض کے جرانیم کی طاک کرنے کی قابلیت وصلاح بت بھی لینے اندر کے بھی پانھیں تومعلوم ہواکرالیہ ا

#### پانی ادرسنون جراثیم کے لیے نہایت مہلک ثابت ہوا ہو۔ مخت لف رنگوں کے اثرات وخواص

گین پان سے معالج کرنے کے لیعنروری ہوکہ آپ دواؤں کی طرح ذکار کے خواص واثرات سے مجی اچھی طرح واقعت ہوں ، تاکہ کامیابی کے ساتھ کھٹنلد دنگوں کے پانی اورسغوٹ سے ازالہ امراض ہیں مدوسلے سکیس -

سنفتی رنگ : به رنگ عبی بے چینی کو دور کرکے نیند لاتا ہی اور دن کی ما حالتوں میں بہت نفع بخش ہو۔ اس کے سہول سے نصر خون کے بنی فرات کی پیدائش میں اضا فرہوتا ہی، بلک اس سے وربدی خون میں مجی تحریک بخی ہا اس سے وربدی خون میں گری و تحریک بخیا اور دافع مخونت نیلے رنگ کی آمیزش ہوتی ہو۔ لہٰذا بہ الیے واقع پر نہایت مفید اس میں گری و تحریک بی ایون سے مواقع پر نہایت مفید تا ہی جنائی ایسے دائش کی تحضو ورت ہولیکن ہجان سے مواقع کو بیا بات اس کی کہ اس رنگ کی خصوصیت ہی کہ بیہ بیان و سوز شی کی لیے اور اس رنگ کی خصوصیت ہی کہ بیہ بیان و سوز شی کی لیے اور اس میں مسلامت دحم و سیلان الرحم دینے والے اس کا استعمال خواب میں ، سوزش خشا ہے مصلی ، صلابات دحم و سیلان الرحم دینے والے اس کا استعمال غایات ورحم مفید ہی ۔

نیلارنگ: یه رنگ برسه می زیاده کن بود ین کلیف کو اوس خال کورت کرتابی اور مخدر اثرات پیدا کرتابی مشلا است جمال کرکے وانت ابنی تکلیف کے نکا لاجا سکتا ہی - یہ واقع محفونت می ہی و جلدی امراض میں مرمن زخوں افقیر تغذیہ کی بعض صور توں میں نیلی رشوی کا استعال برطبیب ومعالی کے مطب بر کیاجا ناچا ہیں - برشم کے بخار میں اور کرشت عمت کی حالت میں نیلے رنگ کا استعال نبایت ایم تین تائج بیدا کرتا ہی۔

سبزرنگ: یر دنگ نیا ور دردنگ کی آببزش سے وجود میں آتا ہوادا بلخ فیم کامسکن ہوتا ہو۔ اس کااستعال آنکھول کی ببینائی کو قائم رکھتا ا درائی ہو۔ یہ دنگ خاص طور پراختنا ق الرحم اور ورم مرحم کی حالتوں میں مفید ہو۔ علاوہ ازیں سرعت انزال ا درکٹرت احتلام میں کرکے نجلے صحتہ پر سبزرنگ کی رفتی ڈالدانہ ایت مفید ہو۔ سرطان اور تراکز کیا میں سبزرنگ کی رفتی سے فائر اعتمایا جاسکتا ہو۔ عام طور پر سبزرنگ کو تنہا نہیں سبتعال کرتے ، بلکر صب منزر ا کبی اس کے ساتھ باری باری سے فیلارنگ ہتعال کیا جاتا ہو اور کھی سرت ۔ زرد دنگ: یہ رنگ طیتن اثرات کا حابل ہو۔ مدر دول ہوا در توقی ی داغ ہتو ک

ببیهد: اس دنگ کااستعال صبی به یجان ، اختلاج قلب تبینی و بزیانی دت ، اسبال بیحسی در دوں ادر دوں ری التہابی کیفیات برج گوج ہی دنجی دنگ برلیکن نارنجی موخ سب سے زیادہ گرم رنگ برلیکن نارنجی موخ سب سے زیادہ گرم یا ہوادہ جہاں خوان ادرا محساب بیس بخر مکی و دینا مقصود بہوہ و ہاں ما استعال کرنا چاہئے۔

رِخ رنگ: به رنگ گرم اثرات کاحاس بر اور بهت عده محرک اعصاب

تر اوراس طی بیدے نظام جهانی کوتر بک پینچانا ہو۔ اسے ٹانک کے طور پرکتمال کرناچ اپسیے ، خاص طور مرصن رات ، چوٹ اورموج آجلانے کی صورت ہیں۔ یہ مزمن گھٹیا اور ایسے بڑھے ہوتے مرض دق میں جہاں نفث الدم کا خطرہ مذہبو، نہا بت کامیابی کے ساتھ استعال کیاجا سکتا ہو

قلت العلمت کی صورت میں اس کا استعال رحم کے اور ارتصابیت اسانس کی نالی ، کی صورت میں سینے کے بالا کی صحیب رکزنا چلہ سے صنعف باہ کی صورت میں سینے کے بالا کی صحیب رکزنا چلہ سے صنعف بارکزنا چا ہیں۔

میں رنگ کے استعال سے برم بزکرنا چاہیے ویٹن جارک شخص کا چروس فی سے

متاریا ہو، وہاں اس کا استعال ہرگزند کرنا چاہیے۔ نوف : آئدہ اشاعت میں اس علاج کا انڈکس اور فن واردیا جائے گا اور یہ متبایا جائے گا کرئی نامران میں کون کون سارنگ متعال کیا جائے۔

میں کون کون سارنگ متعال کیا جائے۔



# آپ كى بهونهارلوكى ايك لائق طبيبرن كى سے اس كى صحت برخاص توجب ديجئے!

آپ چاہیں تواپنی ہونبارلڑ کی کو طبیبہ بنا سکتے ہیں۔ لیکن فی الوفت اس کی صحت کا خیال رکھنا خروری ہے کیونکہ انجھی صحت ہم سی اس کی آئندہ کا ایبا فی کا انحصار ہے۔ نشو دنماکی عربی مناسب غذا کے علا وہ کسی اچھے ٹائک کی خرورت بھی رہتی ہے تاکہ جسمانی اور دیا عی قوئی انجھی طرح پر ورشش پاسکیں۔

> بنکارا ایسے ہی توت بخش اجزا سے بنایا ہوا ایک محمل اور توازن ٹاکٹ ہے مفیدو موٹر جڑی ہوٹیوں کے نجوڑ کے علاوہ ضروری جیائین کے اضافے نے اسے ایسا جامع مرکب بنا دیا ہے جس کا است تعمال مرایک بیلئے مرتوم ہیں بیساں مفید بلکے ضروری ہے۔







النثى ودزينئول كاييسلسيذماه

ورزش

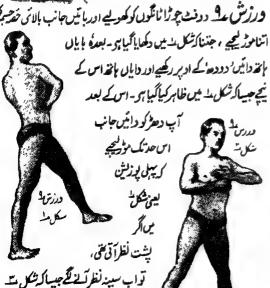
المبراهنه سع مزوع بوركرماه ايرن ع بن حمم بوربابی-امبید برکرحبهانی درزشو س دلجيى ركهن والحضوات اس لين ليه نهايت مغيدياتي كادر دوزمره ، دومری ورزشوں کے ساتھ ان دس ستی درزشوں کے کورس مجی شامل کلیجے۔ رزش ش : بالكسيد عكور وحليتي اس طرح كه دونوں با وّں كى اير ما ابئ مول ا ور دونوں با زو بیلووں ريخة بول جيساك شكل طيس وكمعايا بابى اسك بعدباتين طرف جيكيادر

سے جیسے چھکتے جاتیں ہا تھ سے باتیں دان کو دیلتے ہوئے گھٹے تک ءاً بَن اوراس كے ساتھ وابني إنقدسے وابنين بيلوكو وبلتے ہوتے

س مدتک مجی واتیں بغل تک جاسکتاہی، الماني - اس صورت بين دايان إلة تن پرسے اجھِ اضاصا مرح اسے گا۔ دیکھیے كلٹ بالكل اسى طربت پروائيں طرف عكيه اورهيكت بحشدوائيس الخفسه والن اساح كرتم بونع دائيس كمن كلين رائي القركواتين ببلوس أويراهات دے بائیں جان کی مغیل تک لےجائیں

يفييشكل يتاص صورت بين دواول

راؤل كے برونی حقے اور بالای حقیجم كے دو لؤل پہلووں کا نیچے سے لے کراد پرتک اچی طرح مسلح بوجاتا ہی۔ متروع میں آہستہ آہستہ كياجائك اكيردنية دنية ال حركات كوقديك تيزكرديا جائع - اس باتكافاص طور يرخيال رکھا جلتے کران حرکات کے دوران تنفس کسی مرحط برمعی ندرو کاجائے۔ نیزاس امرکامی ال ركعاجات كرجب سانس اندرليا جلت ، توحر كوأبسته أمست حركت دى جائے اور حبب الن بابرنكالاملت، تونسبتانيزى سے حركت د كلئه



يں دکھاياگيا ہو-نچلاحقىصرىعيٰ انگي

ابئ جاكم قاتم ربي گى ، محعن وصريئ

## بمدر وصحت

اوم بركة د نونهال اورم ركة دمية لكل ديجبث منازحة ديل الحنسيول سعمل سكتابي ليف شرك اينس سے يرسالل خريديت

ا- گل نصيب خال صاحب نيوزا كجنث بنوں ۷- رفنیع با باصاحب معرفت طك جي برادرس گول بازار رابره صلع جهنگ ٣- جعد خالفياحب مالك يأكستان ببوثل اسٹیش دوڈ ٹنڈوالہیار (سندھ) ٧ - دمعنان تعبي صاحب بهراماؤنث نيوز كاربز ڈیرہ غازی خاں ۵- عجائب اسٹورز (رحبرڈ) فريد روفي سكقر ۲- ولايت خال مراحب ففنل نيوز الجينبي بالمقابل حبيب بنك جناح چوك منظمري منظمري حكيم محرفعيم وحمت الترصاحب

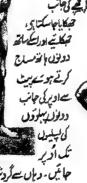
مددمه سولبينه - مكرمعظمه

بالاق محترجم مى ايك جانب سے ووسرى جانب موڑا جائے گا جس وقت باني طرف سيراً ب وطركو دائي طرف مواري كي ، تو دونول بالترج سيغ ير ركمة لكفينغ متوازى طوريرسيغ كامساج كرنة بوت وحرك كروش كسأتة

> دومرى طرف بط جائيس كم جيساك فشكل ير اورشكل يربي د كما يأكب ال ورزش سيسين كامتوازي مساع برجاتا م وجود دسر ركسي طران يراب تك نهبي

مواعقا اس مين اس بات كاخاص طور برخيال دكماجلت كالمنوس من تم ذاك اوروع لمستح بحلت فحص فردان زقرومش درزش هـ منکل ش کرے ۔ گردن کی گردش دھو کے ساتھ بېوگى ، اسىسىغلىجدە ئېس-عورتیں اگر درزش کریں ، تو انفیس دونوں باعد سے کے بھلے ،

شكم پررکھنے ہوں گے اور ہا متوں كى حركت بينے كے بجائے لشكم ہر مہدگى۔ ورزش ا : اس طرح سيد مع كاف مرجاني كدونون يا وول كے درميان ايك درتن ا نىڭ كا فامىلە بىرا در دولۇن بائة بىي بر نافسكے قدے بنچے اس طرح دیکتے ہوشے بول جيساكدشكل مايس وكماياكيا بى بعدة الائ حقت جم وحترا يجي كاب



حائیں ۔ دیاں سے گردش دے کر دونوں المخون كويجه كمرك دوان طروند لي جايس. اورجيعيه بى بالاى حقة حمركوا ويركي طرفائي دونوں إلىتول كوكركامساخ كرتے موك ينج كوالمول برائي اليس جيساك شكل مذين دكها ا





سوال: میرے چہرے برچی کے داخ ہیں ، پندرہ برس ہو گئے۔ ان سے نجات پانے کی کوئ ترکیب بتاہیے -( نثار احمد کشتیا مشرقی پاکستان)



بواب: چپک کے دانے جب اپنے داخ مچوڑ تے ہیں تو وہ کے جلد کے سے نیچے ہوتے ہیں، نشو ونما کا جہاں تک تعلق ہوہ مام جلد کی برابر ہوتی ہو۔ جلد کے اوپر بھی اور چیک کے داغوں کی گہرائی ہی ہی اس لیے یہ مکن جہیں ہوکہ یہاں نشو ونما کا فرق کیا جاسکے، یعنی ایسانہیں ہوسکتا کرجو گہرے داخ ہیں ان کا نشو ونماز یادہ کو یائے ایسانہیں ہوسکتا کرجو گہرے داخ ہیں ان کا نشو ونماز یادہ کو یائے ادر تو باتی اوپری جلد ہواس کی بڑھو تری کم کردی جلئے۔ خون توساری کی ساری جلد میں یکسال ہی دوڑے گا۔ میری قورائے ہوکہ آپ اِن داخوں اور نشانوں کے بارے میں سوچنا بالکل بند کردی بجی ۔ اور انہی کو سائے۔ اپنی عام صحبت کی اچھائی کے ایک کوشش کی ہے۔ اور ایسانہیں کی ماری جائے۔ اپنی عام صحبت کی ایسان کے لیک کوشش کی ہے۔ اور ایسانہیں میں میں دوری ہوا ہے کہ سے کوشش کی ہے۔ اور ایسانہیں میں دوری ہوا ہے کہ سے کوشش کی ہور اور ایسانہیں۔ ایسی صورت سے بہت زیادہ صورت ہوا ہے کام آنے والے ہیں۔ ایسی صورت سے بہت زیادہ صورت ہوا ہے کی سے کوشش کی ایسانہ کی صورت سے بہت زیادہ صورت کے ایس اور ایسانہ کی ایسانہ کی سے بہت زیادہ صورت ہوا ہے کام آنے والے ہیں۔ ایسی صورت سے بہت زیادہ صورت کے دوری ہوا ہے کہ سے کوشش کی کھی کوشش کی کھی کوشی سے بہت زیادہ صورت کی دوری ہوا ہے کی سے دوری ہوا ہے کام آنے والے ہیں۔ ایسی صورت کے دوری ہوا ہے کی سے دوری ہوا ہے کام آنے والے ہیں۔ ایسی صورت سے بہت زیادہ صورت کے دوری ہوا ہے کی سے دوری ہوا ہے کو سے دوری ہوا ہے کی ہوا ہے کی سے دوری ہوا ہے کی ہوا ہ

سوال : میں جب کوئی کتاب یا اخبار پڑھتا ہوں چندمنٹ بعد آنکھوں میں دردمروع ہوجاتا ہو۔

خريدارنبر ٢٧٦/٢



جواب: کی صورتی ہوسکتی ہیں۔ ضعفِ دماخ، بینائی کی کرودگ اور ممکن ہی روسے ہوں۔ ایجی صورت تویہ ہی کہ آپ کسی ماہرشم سے اسکمیں اشٹ کرا لیجے۔ اگر عینک کی صورت ہوتہ کقویہ لگالیں۔ دمانی کرودی دورکرنے کے لیے مغز بادام شری اور آنکھوں کے لیے گا جرکا پانی ایسی چنیں ہیں کہ ان کا جواب مشکل ہی۔ آپ احتیاطاً بادام کے الله دانے اورکشش ایک تولہ روزرات پانی میں کمجود یجے۔ صبح صاف کرکے ناشتہ کے ساتھ کھالیا کیجے۔ گاجروں کا پانی ایک گلاس روزانہ کرکے ناشتہ کے ساتھ کھالیا کیجے۔ گاجروں کا پانی ایک گلاس روزانہ کی خاش کے ساتھ کھالیا کیجے۔ گاجروں کا پانی ایک گلاس روزانہ کی عنی کی صورت ہوتی ہی ایک انکھوں کو کمی کھی کے مارا کیجے۔ اسکار کوئی کرائی پر پانی کے چیپکے مارا کیجے۔

سوال: نهادمنه پانی پیناکس حالت میں فائده مند بوتا بحاورکس حالت میں نقصان کرتا ہو: بانی شنڈ اپینا چاہیے یا گرم -نورمحد قریشی - حیدر آباد



جواب : بهارمند بان بدنا بهشه فائده مند بوتا بوادراس ليقعان كاكوى بهلوبني بيد بمارس جم كو بان كي مزورت توبرحال بورات كو سوف ا درصى بديار ابوف مين ايك طويل وقف بوتا بواوريد وقف بانى ك بغير كزرتا بو اس يه مع قدر تى طور پر بانى پينے كى خوابش بوتى بوائل ك بغير كزرتا بو اس يه مع قدر تى طور پر بانى پينے كى خوابش بوتى بوائل يسب بى في بينا معده ، آئول اور پرگراور گردول كو بالكل صاف كرديا بور و دومر عنظول مين اسيول تجييد كرميم بانى بينيا معده و مان كرديا بور آئول اور گردول كو بالكل جراور آئول اور گردول كو بالكل بينا معده و دومر كالمول كرانا بور منسل آب جائت بين الجنى جيزاك ان اعضا بكوش ارتازه بانى با با بار نهاي در اصل پورت مين بارتازه بانى با با بارته بين ارتازه بانى با بارته بين بارتازه بانى با بارته بين بارتازه بانى بارتازه بارتازه بانى بارتازه بانى بارتازه بانى بارتازه بانى بارتازه بارتازه بانى بارتازه بارتازه بانى بارتازه بانى بارتازه بازان بارتازه بازان بارتازه بازان

ہمیں قدرت کے قریب رہنے کی کوشش کرناچاہیے۔ پانی تازہ جیسا ملتا ہو دیسا ہی بیناچا ہیے .گرم پانی چینے کی میں تائیداس لیے نہیں کرسکتا کہ یہ قدرتی نہیں ہوا در طبعیت کی خواہش کے مطابق نہیں ہو- دوسرے یہ ک گرم پانی معدہ کو بالآفر کمز در کر دیتا ہی۔

سوال: کزدراعها، کرانسانول کوکس قسم کی خوراک لینی چاہیے اورکسی ورزش، اورکیا پر بیز کرنا چاہیے، (محدومید - ملتان)



چواب: غالباآپ کا مطلب یہ کر جولوگ کر در بیں اور نحیف البحقہ ہوتے ہیں ان کے لیے خوراک کس فتم کی ہوئی چاہیے اس کا بڑا آسان ہوا ب تو یہ تو کہ کار ان کی خدا ہلی (لطیف) اور زیادہ نون بنانے والی ہوئی چاہیے۔ در مس نفذا کا مسئلہ بٹاناڈک ہو۔ برخفس کی جمائی ضرورت، اس کی طبعیت اور خواہش جوا ہوتی ہو۔ وودھ یقینا ایک بڑی ملکی اور لطیف غذا ہولیک یہ مسبح طبعیتوں کو موافق مہنی آتا۔ اسی طرح اور غذا وک کا حال ہی۔ اس لیے برشخص اپنے مزاج اور بہند کے مطابق خواہی نفذا مقرد کرسکتا ہی۔ ویکو اور آمنیں ایک خور کرنے کی چیزاس قلام کو کرک شخص کے معدہ و جگر اور آمنیں ہی۔ ویکو اور آمنیں

کس قسم کی خذاکو منم کرسکتے ہیں۔ اگر قوت بہنم درست ہوا در معدہ و میگراد،

آئیں اپنا پنا فعل بخربی انجام دستے ہیں تو پیرش سے بھی سونا بن سکتا ہو

لیکن اگر یہی خواب ہیں توان میں سونا بھی ڈال دیجیے تو مٹی بن جائے گا

ایک شخص میرے پاس آیا۔ کمزدری کا شاکی۔ اُس نے بتا یا کہ وہ موڈ

ہونے کے لیے روزاد کئی چھٹا نگ کھی دودھ میں گھول کر پی جاتا ہی اور غذا

کا جو نقشہ اُس نے کھینچا وہ ایسا تھا کہ ایک دن کی فذا در اصل کئی دن کی فذا

منی جسم کی خرورت بہر حال ایک حد تک ہوتی ہی وضورت سے زیادہ جب آپ

اس میں بھردیں گے تو قدرت نے جسم انسانی میں بھی توسیفٹی والو کھی ہو

ان سے یہ خارج ہوجائے گی۔ یہ کم ور آدی با وجود اتنا کھا جائے کے بھر

دراصل توازن بری چیز بی و اتنا کھا ہے کہ جتنا ول چلہ و اتنا،
کھاہے جتنا زبان چاہے و زبان تو بہ جال چیوری بی و زبان کے چیوری پر اور بوس میں بڑا گہرا تعلق بی واس تعلق کو سیجے نی کوشش کرنی جا ہے ہمد دوص سے کے صفحات میں جلی غذاؤں اور ہوسم کی غذاؤں پر باراہ کا جاچکا ہی و ایمیں آپ دیکھیے و اب رہی ورزش جی لوگوں کے پاس وقت بان کے لیے تومیں کہوں گا کہ وہ میچ داؤتین میں پیدل چلنے کو اپنا معول نالیہ کہ یمس سے ایجی ورزش ہی جولوگ آتنا وقت نہیں نکال سکتے ان کے لیا میں بی کرنے والی ورزشوں کے کئی کورس میمدروص سے میں شائ ہوئے ہیں ورزشوں کے کئی کورس میمدروص سے میں شائ ہوئے ہیں ورزشوں کے کئی کورس میمدروس سے کمیں شائ ہوئے ہیں اور بہت عوص سے کھی ہیں ، و ذرکاتی ہیں اور بہت عوص سے کالی ہیں ، و ذرکاتی ہیں اور بہت عوص سے کالی ہیں ، کوئی علاج ہر بانی فرما کر تباہے و ہیں اور بہت عوص سے کالی ہیں ، کوئی علاج ہر بانی فرما کر تباہے و



جواب: مکن بوآپ کے داڑھی نکل آئ ہواورآپ کے سینے پریمی ا بول اور بیددانے بالوں کی جڑوں میں نکلتے ہوں، اگر ایسا ہو تو آپ

ا پنون کی صفائ کا انتظام کیجے۔ ہوسکتا ہوکو کو ڈاکٹر صاحب آپ کو بنی سلین سے سر فراز فرما ہے ہوں ، لیکن سے سانے خب بک نون کے عدم اورن کو دورند کیا جائے گا اورنون کی صفائ کا خیال نہیں کیا جائے گا، ورنون کی صفائ کا خیال نہیں کیا جائے گا، وردانے نکلنے نہیں بند ہوں گے۔ مُنڈیاں (میری مراو ہو گئی منڈی) قوہر جی سلی جی میں ۔ ہماش منڈیاں رات کو گرم پانی میں ہوگودیں ، صح ہنیں مل چھان لیں اور تھوڑ اسا شربت عناب سلاکر پی لیاکریں ۔ غذا میں للل مرجیں بند کردیں ۔ بانی روز انڈیادہ بین شروع کر دیجیے بلکہ صح منبار مرجی بند کردیں ۔ بانی روز انڈیادہ بین شروع کر دیجیے بلکہ صح منبار میں بند کردیں ۔ بانی کے علاوہ بھی ایک دوگلاس پانی خالی پیٹ پی لیا کیجے۔ ایس کرٹ کے علاوہ کی ایک دوگلاس پانی خالی پیٹ پی لیا کیجے۔ ایس کرٹ کی ایک دوگلاس پانی خالی پیٹ پی لیا کیجے۔ اور ان پرآپ کوئی اچھاسا مربم یا صرف روعن مکیعہ ہوجائیں گئی کیجے۔

سوال: "ہمدروصت کی کسی نزدیکی اشاعت میں باڈی بلڈنگ پر مفصل روشنی ڈالیے۔ نیزور زش کے مختلف طریقے اور نوراک وغیرہ سخنانہ عبو سے - (خریدار نمبر ۱۸/۷۵)



جواب: ایسامعلوم ہوکہ آپ پہلوان بنناچا ہے ہیں ۔ اگر ایسا ہوتو یک کی بڑی بات بہیں ہو میں آپ کو یہ مشورہ دوں گاکہ آپ کسی اساد کی شاگردی میں آجاہے۔ وہ زمانہ جھے یاد آتا ہوکہ جب محلہ محلہ اکھائے قے فرصت تھی اورسکون دا طبینان نصیب تھا۔ دن ہو ہنسی خوشی کا م کی جن شام اکھا ڈرمیمیں ہن گئے۔ اپنچے وگوں سے صلے۔ ورزش کی۔ عنل کیا اورچاق دچو بند ہو گئے۔ اب تو نوگ اکھا ڈرے کو سجھے نہیں ادرج چند اکھا ڈرے ہیں ان کی قدر نہیں۔ آپ ہی قدروان بن جا ہے۔ اگرآب اکھا ڈوں میں جا نامہیں چاہتے اور گھر ہی کے درزشیں کر سے اپ جم کو بنانا چاہتے ہیں تو آپ کے لیے پیشکل مہیں کہ محدر دصحت کا گزشتہ اشاعی میں شائع شدہ ورزشوں کے کو درس اے میں سے

كوى ايك اختيار كرليس ـ

خوراک کے بادے میں میں نے اہمی اُدیر کھ دیکھا ہی، اسے پڑھنانہ مجولیے۔

سوال: ہمارے گھرے دروازوں کو دیمک لگ گئ، کو کیاآپ ایسی دوا بّا ئیں مے کہ موسی پرسے دیمک دور ہوجائے

محدعلى ناظم آباد براجي ا



جواب ؛ داقعی دیکول کی یہ ٹری زیادتی ہوکد وہ آپ کے گوکے واڑوں
کولگ گئیں۔ مگریم کیا کرسے ہیں !ہم توانسانی درود دوار کے ہیں شاسٹ
ہیں ،اورانسانی جم کوجو دیک لگ جاتی ہواس کے بارے ہی میں کوئ
مشورہ دسینے کے اہل ہوسکتے ہیں ، آپ اپنی یہ انکوائری کسی ایسے کو ہیے
جوشا ودیک کا مزاج شناس ہو۔ ورنہ پھرکسی ایسے مرڈرن معالج سے
مشورہ کر ڈلیے جوانسان اور کوٹی پھرمیں کوئ تیز نے کرسکتا ہو۔ ایسے
معالج ل کی کی کم بنہیں ہو۔

### خرنداری تنبر

بعض فارئین کرام ، خط دکتا بت کرتے وقت لین خریداری نمبر کا حوالہ نہیں فیئے ، جس کی وج سے ادار کوان کے ارشادی تعمیل میں وقت ہوتی ہوادد وقت بھی مگتا ہو۔ براہ کوم لینے خط میں خریداری نم مزور تکھیے - خیداری نمبررسالہ کے رمبر پر آپ کے بہت کے اور لکھا ہوتا ہے ۔

" اداره "



جتربين

فارش کا ایک جدید اور موفر علاج ہو تیل اور پائی کا مرکب ہے۔ بیجسم کے بیرون حقوں پر مگا یا جاتا ہے اور بفرکسی کلیف یا جلن کے زخوں کو جلد مندل کروتا ہے۔ صافی خوک مان کرنے کی ت دوا



### (پروفیسرا دنگی صدیقی





# قطعات

(مزاحیه)



ایک بُوڑھاکہہ رہاتھا۔ ہمحالج لاہواب جبسے دہ اس شہرس آیا ہی ہم توہیں مگن بوڑھے کاممدوح نجلا ، اکٹ عطای ڈاکڑ اب رہامدّاح کانام ۔ الٹر فوتا گورکن کے

ڈاکٹر کمے میں گرجا۔ کننے صدّی پی طبیب باندھ کر کھیڑی پداڑ، ہوتے ہیں پوٹس سے س چق اٹھاکر میں نے پوچھا، ڈاکٹر اِ میری عذاہ مجھ پہ باہرآ کے برسا، "تازہ پانی اِ اوریس!بند جائے استادخالی

ملى بمكت

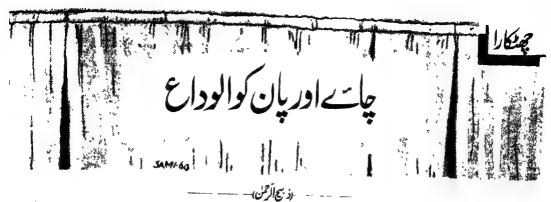
## غذاؤل ميں آميزش

پژاده گرنے ہم پرراز کھولا! کیپلی اینٹ بک جاتی ہوجلدی غذاؤں میں ملادث کے نوالے اسے بیسیس توبن جاتی ہولدی

سنی آئے کی پوری پس سے آواز محمن باآردِ گندم نشستم! جمالِ ہمنشیں درمن اثر کرد وگرندمن ہمال خاکم رنہستم " دستی) راز

جماليمنشين

لله الله وتار الشروار يقطع باب كافيان عن كالقاس له (واكر صاحب كسيم وكا اود امراكر رسا)



اس دمصنان کے بعد مجے جائے اور پان چوڑے ہوتے پورالیک سال ہوجائے گا۔ میں نے دمصنان ہی ہیں قرچائے اور پان دونوں کوالودا می سلام کیا تا ۔ میں نے دمصنان ہی ہیں بان ، اورچائے کی قو کوئ حد ہی نہیں متی ۔ صبح ناسطے کے وقت گھر میں وکو ڈھائی پیالی چائے جڑھا آ، ڈخر اگر متوڑی دیر ہوئ کہ ایسا معلوم ہوا کہ چائے قربی منہیں ۔ اگر طبیعت پر جرکے کچے دیر گزارنا مجی چاہی قوکوئی صاحب آ دھے کہ ، دفتر کے کوئی سائحتی یا با ہرسے کوئی طف ولئے ۔ بس اب کمیا تھا اور گئے کو تھیلنے کا بہانہ ۔ بچرائ جائے اس اسی طرح ہر گھنٹے ڈوٹر ہو گھنٹے کے بعد چائے اس اسی طرح ہر گھنٹے ڈوٹر ہو گھنٹے کے بعد چائے اس منہیں ہوتا ۔ کینٹین کے بل کا کوئی حساب ہی نہتا اور صحت پر مجی کچے اچھا اگر نہ تھا۔

جب دمصنان يس بم الخيس في ورسكة بي توسميشد كه لي خبر بادكيون ب عید کے بعد صبح ناشتے سے پہلے توایک دو گلاس تا زہ پانی ک ادرنات كے بعد دودھ - دفتريس بى جهال چلت كودل چا ہا ،چرا ایک گلاس پانی ما نگا اور پی لبیا ۔ پان کے بجائے الامچی اور لونگ جِلنے محفکا مزہ برلنے اور**ٹو**شبوبہدا *کرنے کے* لیے ان سے اچھی کوی چیز ال كطبى والدمى مي بان كه اسطح ستعمال سي مجه فائده م اضمه پہلے سے بدرجہا بہتر ہوگیا ، عبوک کھل کئی اورطبعیت الک لسن بارلوگوں كوكسى كى الحيق عادت پيندنېيس - كوئ برى عاوت ا کرے گا آواس کی برای کریں گے لیکن اچتی عاوت کے لیے مرد کرلے کے اس کو لینے اوائے سے بازار کھنے کی کوشیش کرتے ہیں۔ شایداس کی بھی نے دج بو حب آدمى يد ديجمتا بركمين تواس برى عادت ميس ستلام اودميرا يدسامتى بإدويست اسسين كلجا دلم بونواس كوغيرشعورى برگوارانہیں ہوتا۔ وہ اسی *جذبے کی بنا پرطرح طرح سے بمبی نلا*د ادرکیمی سخیدگی سے کوٹیش کرتا ہو کہ وہ اپنی بری عادت پرقائم ہے<sup>۔</sup> اس كے مقلطے ميں كمترز م وجاؤل خير، تو يادان ميكده لئے بہت ا المق پیرسٹیے گرمندہ کہاں پیجنے والائتا ۔ حبتنا وہ مخالفت کرتے ہیں بوتاجاتا- الله كاكرم بوكدايك سال گزرگيا اوراب تومجه لوگون كوا کااستعال کرتے دیکھ کرچیرت سی ہوتی ہوکر رچھوٹرکیوں نہیں <sup>و</sup>یتے ا

اورىنوا وليل كى دكانيس كيون قائم بير-



ایم بی بی ایس کامیاب کرنے کے بعدجب رضوی نے سرکاری اسنال کی جهارد اواری چھوڑی تو اینے آپ کوسندھ کے ایک چھوٹے سے علقے کے غیرآباد سرکاری اسپتال کا انجارج یابا - خدا کا شکر او اکیا ، س بے کہ اس کو شروع ہی سے شہر کی گھما گھمی اور چہل پہل ک<u>ے مقابلے</u> میں دیہات کی پرسکون اورخاموش فضا پسندیمتی علم نفسیات سے ال کوشروع ہی دل جیسی تھی اوراس کا خیال تھا کہ اس معنون کے مطالع کے لیے گاؤں کے سیرصے سادے ، سادہ نوح السان زماوہ بزردل بو جال فطرت اوراس کے توانین صبح معنوں میں انسانوں برمنطق ہیں۔ جہال کے چہرے غازہ وسرخی سے عادی ہیں، جہال کی ساری زندگی تہذیب وتمدن کے بناو فی قدروں سے عیرآزاد ہو۔ داکر رضوی غیرشاری شده تها ۱ اس سیداست نهابی قصیه حالابرا ساتقدمین اس کا براناخا دمشمسو تعاجور صوی کے گھرانے کایرانا نک خوار مقابشمسو کے ساتھ اس کی نئی بیابی بوی اورن يهى دختٍ سفر باندها اورايك شام يرختعرسا قافله مختعرسے اسباب کے ساتھ تصبے میں آپہنچا۔ شمسو نے کوشی جماڑ پو پخ کرصاف لُ اسباب قرینے سے لگایا ، ڈاکٹر رضوی نے اسپتال کے ایک ایک كرك كاجائزه ليا ، ايك ايك دوا خورسع ديمي، جنجن چيزول كي نردات هی،اس کی فهرست بنائی، فالتوسا مان کی چیشائ کی ا ور نور ن ال دونول كى معروفيات سے بے نیاز قصبے كے گروں میں ملغ ملانے نگلگئ کیوں کریے تعبد اس کی ماں کی ننھیال تھا ابذا نورں پربیاں ك فورتون كو يورا يوراحق عصل عقام

دن مہینوں کی شکل میں اڑتے گئے ، رضوی کی خاموش مگر پُرمشقت زندگی میں کوی تغیرنهوا مرلین ببت کم آسته اورجو آسته وه یاتوسائے کے دریف ہوتے یا جنوں مجوزوں کے ستائے ہوئے ، یاجا دو منتركے بيار علام ہوان بياريوں كاكوئى طلاج غريب رضوى كياس نرتقا ، اس میلے رضوی نے اپنی فرصت سیے پورا پورا فائدہ اٹھاناٹروع کیا وہ دن بھرنِت نے بخربے کرتا اور رات بحرموٹی موٹی کتابوں سے مرمارتا - ابخنیں دنوں محومت کوخیال آگیا کندائی صورت حال اُک بى آبادى تىزى سى برهدى بى شرح بىدائش كم كرد، بىدائش بند کرو اچاروں طرف سے صدائیں بلند ہوئیں اور دیکھتے ہی و کی**ھتے** ہر ڈاکڑے مکان پر خاندانی منصوبہ بندی سے بورڈ آویزاں ہو سکتے۔ بعلااس وباست رمنوى كا دواخانه كيسے محفوظ ره سكتا تقا اس ك ياس بي متعلقه معلوات روان كردى كيس اور تاكيد كردى كي كروه اس سليطمين ببت زياده دل جيي ك، كيول كرشرح ببيدائش شهرول کی بنسبت دیمات اورقصبات میں ببت زیادہ ہی۔ رضوی کے لیے مزیددردیسر پیدا ہوا - بھلا اس گاؤں کے لوگ اس کی بات کیوں کر سنیں گے؛ یہاں توخدارب کو پیداکرتا ہی، دہی رزق دیتا ہی دی يالتابى برييدا بوف والالوكا إينا رزق سا تقدلاتا بى برپيرابون والى لرى اپنى قىمت اورجېنرسائة ك كرپيدا بوتى بى بيم بىلابنول كوخداكى خدائى ميس دخل ديينى كيا مزورت بى - رصوى كاور والول کے ردعمل سے خوب واقف تھا ،اس بیے اس موضوع کو چیر نے کے یے اور گاؤں والوں کواس پر آما دہ کرنے کے بیے کسی خاص وقت ا در تدبیرکا انتظاد تھا۔ کیول ن اس منصوبے کوسب سے پہلے شمسو کے گھرانے سے شروع کیا جائے۔ نورن اس کی ہوی گاول میں بہت ہر دلعزین ہوتا، وہ صرور ہر دلعزین ہوتا، وہ صرور الن منصوبہ بندیول کو گھر کھر کھر کھیلاکر دسے گی۔ اس نے کچر سوعا کرشمسو کو آواز دی جو اس کا بستر تبد کر رہا تھا۔ پکارتے ہی وہ مالک کے ساخت آکٹ اورا ، بی برکار ا

"كوئى خاص بات منہيں بيشمسو! حيں نے تحييں يونہى بلاياتھا، كبونئ جگر بمقاراجى تكتابى يامنہيں؟"

اب تو لگ گیا سرکار! پرکبی کمردالی گمراتی بی اس نیها۔ کیوں گھراتی ہی ؟ کیابات ہی ؟ میں توجب دیکھتا ہوں کوئ اکوئ عودت اس کے پاس رہتی ہی ً رضوی نے کہا۔

" بات یه ،ی در کادک اس کوشهر لینند یی بهال اس کوسینیا نهین ملتا ، یادک نهیں ہی''

، ہوں تو یہ کہو۔ بڑی شوقین ہے ہمّعاری نورن ۔ لیکن یہ توشمسو سوچ کہ اگر اس کی شو قدنیال کہ ہئی قائم رہیں تو پھر متعاری تخواہ ہیں اس کاگذر کیسے ہوگا۔ نویب آدمی ہو" دضوی نے کہا۔

یمی قومیں بھی سوچتا ہوں سرکا را نیکن نئ نئ دلمن بال بچہ بہدے توخود ہی سب سوق ختم ہوجائے گا "شمسو بولا-

" بال بچ ا اس کوکہاں سے کھلاؤ گے شمسو اپنی تنواہ میں سے دس زید ما ہوار ق تم کو مال کو پیپینا ہی پڑتے ہیں ، باتی میں تم ددنوں میال بوی کا گزرہی مشکل ، کو بچ کہاں سے بیلے گا ہ وفوی نے آمد بر مرمطلب کے انداز میں کہا ۔

" أبلية والا كله ا بحرك الجوآك كالني روزي ساتھ الله كا يشمسون متوقع جاب ديا۔

وه دن گئشسواجب انسان به سوچتانها - آنکه کهول کردیکیو دنیا بدل کئی ہو۔ بچاس رہے تم کواب ملتے ہیں، اس میں مقاداگر دنہیں ہوتا ۔ حالال کد گھرے کرا یہ سے تعمیں مطلب نہیں۔ دشتی اور پانی کی تحمیل فکر نہیں، پھرجب ایک نئ جستی کا اصاف ہروجائے گا، تو آخراس کے کرٹے لئے ، دکمی، بھاری، پڑھائی

نکھائی ، ان سب باتوں کے لیے کہاں سے پئید آئے گا؛ تھار۔ باتومیں کوئی ہزاور نہیں کرتم کا سکو۔ فورن کہیں ملازمت کر۔ سے رہی ، پوخداکس کو گھر بیٹیے رُپوں کی تھیلی تو نہیں ہمیجہا۔ خ سوچ کیا ہوگا شمسو، کتن پرلیشا نیاں بڑھیں گی ؟" رضوی نے اپی س صلاحیت مرف کردی ۔

و بات تو مشیک کہتے ہیں بابوجی آپ إ لیکن یہ تو دنیامیں ہ آیا ہی بیخے پیدا ہوتے ہی ہیں، چہتے بھی ہیں، چہٹنی مرقی سے جس ط مجی ہوگزر ہو ہی جاتی ہی شمسونے کہا۔

ای تو تغییک ہو۔ لیکن کیا ہمیں یہ متنامہیں کر ہمارالوا ہوکر رہسے تکھے، نیک طوارسیکھے، متاری طرح کسی کے گھرید نہو بلک عورت کے ساتھ کوئی چھوٹا موٹا کام کرے " رصوی نے " کیوں نہیں باہری! یہ توہرمال باپ کی تمنا ہوتی ہی، ا پوری کب ہوتی ہی "شمسونے حسرت سے کہا۔

" پوری پول نہیں ہوتی کہتم لوگ پلٹن کی پلٹن بیچرپدا ہو! کھلا ناہی ان کامصیبت ہوتا ہی تو پڑھانے کا کیا سوال۔ " پڑیں تو ایڑیاں رگڑ رگڑ کر مرحبائیں۔ دوا تک کے پیسے پاس مرت ۔ اگرچھ سات کے بجائے دوا یک ہی ہوں توخود سوچ شمس کشنا گھٹ جائے ، پریشا نیال کتنی کم ہوں سات کو کھلانے سے کہ دوکو تن درستی کے ساتھ رکھوا ور پڑھاؤ! " رضوی نے خوش ہوک کے دوکو تن درستی کے ساتھ رکھوا ور پڑھاؤ! " رضوی نے خوش ہوک کے بیات تو با بوجی اپنے دل کو نگئی ہی، مگر کھدائی میں کیے۔

( دخل) ہی تھے کہا

" انسان کی عقل کوی رضوی نے کہا -

" عقل كوار مسوف أ تحييل بعاد كر يوجها.

و ہاں شمسو میری بات مان لو تو اپنی تخاہ میں سے ز مہیں ڈھائی رہے بچایا کرد! سال کے تیس ہوجائیں گے آئی بعد تقریباً سور کہ تیرے ہاتھ میں ہوگا ،اس سے پہلے تو بن - تین سال بعد جب تیرے یہاں لڑکا پیدا ہوگا تو کم ا کی پیدائش کا خرجہ تو تیرے باس ہوگا ۔ اگر نیچے کی پر درش ایجی طرح جا بتا ہو تو زیادہ و مید بچا اور جب تک تو الا

ہوکہ بچے کے لیے خرچ بکال سے بچہ پیداہی مت کر جھا ہ رضوی نے ہا شمسو آ تھیں بھاڑ بھا ٹر کرمالک کو اوں دیکھ رہا تھا جیسے وہ جا دو کا تماشا کر رہا ہو، جیسے اس نے سالم دوانڈے بکل لیے ہوں اور وہ جا دو کی تجیزی گھماتے ہی شمسو کی آستین سے کلیں گے ہر حال زمین ہموار تھی۔ رضوی نے گھمس کے سارے نظریے شمسو کو بتا ہے ، اصاف ذرآ بادی کے بھیا تک بتائج کھول کھول کر دکھائے ۔ خداجا نے کب تک مالک اور نوکرمیں افہا آتھیم ہوتی دکھائے ۔ خداجا نے کب تک مالک اور نوکرمیں افہا آتھیم ہوتی رہی تو شمسو بھی ہوتی ایس نے ساتھ بالے مالک کے خطر ناک تاری کے خطر ناک نتائج کے ایا

سال بھرسے زائدگررجیکا کھا لیکن شمسوکا گھرکسی نے اضافے سے بے نیاز کھا ، شمسونی شما وہ بڑی تندہی کے ساتھ بایخ رُپ ماہا نہ بیار ماہا نہ بیار ماہا نہ بیار ماہا نہ اسپنے آئندہ ہونے والے بیٹے کے لیے لیکن نورن براداسی طاری بھی خصوصاً عبدل کمپونڈر کی بیوی جب سے بڑوس میں آکر رہی تھی، نورن کو اسپنے گھر کی ویرانی کا زیادہ احساس برطیا کھا۔ کورن کرم عبدل کے دو نہتے تھے جن میں بشکل ایک سال کافرق کھا۔ نورن ان کو اکثر لیچائی نظروں سے دیجھاکرتی اوراس دن نوہ دو بڑی جب کہ اس کی منہ بولی خالانے اس کو با بخر ہونے کا دن خواش طعنہ دیا تھا۔ آخر وہ قدرت کے اس معطیہ سے کیوں مورم رہے ،کب تک شمسواور مالک کے لیے روشیاں پکاتی رہے در مراس کی دارت کے اس معطیہ سے کیوں ادر گھرمیں اس کی دلبینگی کے لیے کوئی کھلونا نہ ہو۔ نورن بھی شدت کے ساتھ جنہ باتی ہورہ ہی بھی شمسوا تناہی بے نیاز تھا۔

" ارے یارشمو تیرے پاس کھ رکید، ی اکک دن جدل نے پرچھا۔

"كيول ؟" شمسونے كها -

" جا نتا، ی آج پندرہ تاریخ ہی، تنخاہ ختم ہوگئ، دونوں بیخ بیاریخ، میں نے لاکھ کہاکہ اسپتال سے دوالے لو! گروالی مالی نہیں، دری حکم صاحب کے پہال سے دوالائ، ہم روزمیں

نیخ تو تشیک ہوگئے لیکن ہماری گِرہ سے رُپے کل گئے۔ ہرمیپنی پی ہوتا ہی کسی وقت بھی تخواہ پوری نہیں پڑتی سجھے تودن رات یہی فکر کھائے جاتی ہی۔

شمسواورعبدل میں اس قسم کا لین دین نیا نرتھا،اب تک توشمسوکوعبدل کے" بال بیٹے والا ہونے پر رشک آتا تھا لیکن کے عبدل کوشمسو پر رشک اگر ہا تھا۔ با لآخر بولا ۔

" تواب ختم كرو بيون كى بيدائش تشمسو بولا-

ا کے اورس - بیمی کوئ ہات ہی گھروالی ہوتو خود مجی پریشان مگراس کولڑ کی کابڑا ارسان ہو " عبدل بولا -

" ہی تو بھکت اس کو بھی ہنڈی بھرجیزا بھی سے جوڑ پیٹمسو نے حقارت سے کہا۔ بھرد دنوں ہنس پڑے .

" میں تو دوسال بعدا یک لڑکا پیداکروں گا اور بس ، پھر "مین سال کی چھٹی "شمسونے کہا ۔

ا ورعبدل نے اس کوہوں آ نکھیں پھا ڑ کردیکھا جیسے نود شمسونے رضوی صاحب کودیکھا تھا ۔

دونوں بے کلف دوست بڑی دیرتک باتیں کرتے رہے الد بھر ڈاکٹر صاحب کے حضور پہنچے، و ہاں با توں میں گھنٹوں گزرگئے۔
عبدل نے نوش خوش اپنے گھر کا راستہ لیا۔ اور رصنوی صاحب نے
اپنا رجٹر کھول کر اس میں عبدل کے نام کا اضافہ کر دیا۔ ابشمو
کی طرح عبدل ہی خاندانی منصوبہ بندی پرعمل کر رہا تھا، وہ ہی
پا پنج رہے ما ہانہ بچار ہا تھا۔ کیوں کہ اس کی تنواہ شموسے زیادہ تی
وہ بھی شمسو کی طرح مستقبل سے لے نیاز ہو رہا تھا، فرق صف اس
قدر ہی کے عبدل کی گھروالی نوش تھی کر مزید دوسال میں اس کے
قدر ہی حائیں گے اور شمسو کی ہوی ناداض کر گاؤں والوں کے طعف

اس کا کلیج بچلن کردستے ہیں ۔

خداخداکر کے یہ مدّت ہی ختم ہوگئی جمسوا ورعبدل دونوں کے پہاں نئی امید بندھی ۔ ڈاکٹر کو اس نقیع میں آئے تین سال کئے ۔ وک اس سے مانوس ہوگئے ، سائے ہوت اور آسیب کے مدین ، مراق ، ہٹریا اور مرسام کے مریض بن گئے ۔ ڈاکٹر نے رفت رفت گاؤں والوں کا دل ہوہ لیا اورخاندا نی منصو بدی کا وائرہ شمسوا ورعبدل کے گھروں سے مجھرآ کے بڑھ کریم ۔ ۵ گھرانوں مک مشمسوا ورعبدل کے گھروں سے مجھرآ کے بڑھ کریم ۔ ۵ گھرانوں مک مغیر خوش تھا کہ ہو گئی اس کا مغیر خوش تھا کہ ہو گان گؤاروں میں پکھر توشعور بیداکیا ہو چینیت مغیر خوش تھا کہ ہو گان گواروں میں پکھر توشعور بیداکیا ہو چینیت مغیر بی کا نیتر بھی کریں سامور کا بیا کہ بیس مود دیں کا نیتر بھی کو تا کہ بیس مود دیں کا دائر ہی بات ہر عمل کریں یا نہ کریں س حود میں کریتے ہے۔

اب رضوی کے ساھنے اپنی زیدگی کا مسلاتھا، وہ یول تو کئی بار قصبے سے شہراً یا اپ عزیدا ور اقارب سے صلے، لیکن اب کی بار وہ طویل چھٹی پرجار ہا تھا، کم از کم ڈیڑھ دو ماہ کے لیے ۔ اس کی مال کا ارمان پورا ہور ہا تھا، وہ اپنے بیٹے کا سمبرا دیکھ رہی تھی۔ گاؤں دالول کوجب اس کا علم ہوا تو وہ ڈھیروں پیمول ادر سمان کے لواپنے ڈاکڑ کورخصت کرنے آئے اور دیہا تیوں کے خلوص و محبت کو و بھرکر اس کا دل بحراً یا۔ اس نفا مسب کو یقین دلایا۔ معبدل ادر شمسوکا انگ تسکین وی کر ان کے سے اس کو یقین دلایا۔ معبدل ادر شمسوکا انگ تسکین وی کر ان کے گھرانے کی بات کوئی مہیں ہو۔ اس کی غیر موجود گی میں ٹرس، مسب کو یقین دلایا۔ معبدل ادر شمسوکا انگ تسکین وی کر ان کے گھرانے کی بات کوئی مہیں ہو۔ اور پول ڈاکٹر رضوی کا دُل سے رضعت ہوا ، اب وہ خود اپنے لیے خاندانی منصوبہ بندی پر خور مناز کر ماتھا۔

آئ شمسو پھولا نرسماتا تھا، اس کا مالک اپنی نئی دطی کوساتھ نیے تین ماہ بعد واپس آرہا تھا اس عرصے میں شمسوکو مالک کے کئی خط شلے لیکن مالک کوشمسوئی کوئی کیفیت نرملی کیوں کہ وہ اپنی نئی دھین کے ساتھ ختلف مقامات کی میرکڑنا ،گاؤں آرہا تھا

رضوی جب گاؤں پہنچا تو مخلص دیہا تیوں نے اس کا پہلے۔ ہی زیادہ گرم ہوشی سے استقبال کیا ، معبدل نے اسپتال ، پڑاغاں کردسے ، اوران سب جمگڑوں سے فرصت پاکردمنو، نے گھرمیں قدم رکھا اورا طمینان کاسانس لیا تواس نے بہلی با شمسوسے پوچی، "کہوشمسو گھروالی تو ایجی ، کو بال پچ تو ہوا، شمسوکی آنکھیں پہلے ٹوشی اور پھر پریشانی سے لبریز پگ "بال بچ کیا حفور نہے کہتے ۔ گھروالی کے یہاں ایک دم تین : پیدا ہوگئے اور تینوں لڑکیاں ہو

" تین لڑکیاں!" رصنوی نے آنکھیں پیما ڈکٹھسوکور؟
" جی حصنورتین لڑکیاں اکھٹی - اورآپ کی دعاسے ر زندہ ہیں - اپسی پیاری کہ بس ویکھاکرد - چینی کی گڑیاں ہیر' شمسوٹے کہا۔

رصنوی نے ایک سوالیہ نظرنرس پرڈالی جواس دّت، لباس میں مسررصنوی کے باس کشتی میں چائے لیے کمڑی تتی " سیج ہی ڈاکڑ بڑا ربیرکیس ( PARE CASE) خبرا خبارمیں بھی آئی تھی۔ تینول نیچے تن درست ہیں، اور سعبدل کے جڑدال لڑکے بھی " نرس لنے کہا۔

"عبدل کے جڑواں لڑکے ؟" رضوی کے دماغ دوسرا ایم بم گرا ، اس نے دوسرا موزہ بھی ا "مارکر بجیلیک " بال بحیرل کے جڑواں نیچ دو نوں کے کیس اپنے اسپتال میں بقے ، مائیں بھی اچھی ہیں اور نیچ بھی " زہر " مگر جور! وہ گھروالی ہماری ، وہ نورن کہتی ہوکا تین بچوں کو کیسے پالوں ۔ ڈاکٹر صاحب سے پوچھ بینا شا ؛ پھر کوئی ترکیب بتا دیں ۔ سال چیچے ایک ہوتا تو آگے تیج کی جاتے ہوتا تو آگے تیج میں عبدل سامنے سے گزرا ، جوایک بو جوار کم جار با غنا، جس بر دیکھا تھا

" خاندانی منصوبه بندی کا مرکز"





باید نے افسوس کے ساتھ کہا " اوکا عنی ہو اور کاہل مجی ، اسکول جاتا ہو گر شون سے نہیں پڑھتا، اتنا نکما ہو کہ بڑا ہوئے کے بعد شاید، لبلوں کی دکھیجال بی شون سے نہیں کر سکے گا۔ ماں نے باپ کے اس خیال کی تردید نہیں کی ، گر اس کو یہ شکایت می کہ اس میں جہالت مجی ہو اور بُرائ مجی ، جانوروں کے ساتھ بے جی کرتا ہو انسانوں کے ساتھ میں بے وردی سے پیش آتا ہو۔ بھر اس نے ایک آہ عبر کر کہا، " فرایا!اس کے ول میں ہمدوی پیدا کر دے ۔ اس کے مزاج میں زمی پیدا کرئے بہا " فرایا!اس کے ول میں ہمدوی پیدا کر دے ۔ اس کے مزاج میں زمی پیدا کرئے باب نے دکھ مجرے انداز میں کہا، " میں نے وہ پہلا وعظ پڑھنے کے لیے کہا تو ہو گر مجھے آمید نہیں کہ وہ پورا وعظ پڑھے گا ۔ مجھے مجبوراً سزا دسین پڑے گا بی بی نے کہا سوالات کا صبح جواب دیدے، بی نے کہا شام مجی ملنا چا ہیے۔ گر دکھیو مہوتا کہا ہو ؟

ادھ نیس دیر نک کھڑا سوچتا را کہ اُسے اب کرنا کیا چاہیے۔ باپ کے سخت لیج لئے اُسے اتنا متاثر کیا تھا کہ فوری کسی مترارت کا خیال نہ آیا۔ آئرکارا اس کے سوچا کہ اس مرتبہ یہی بہتر ہی کہ باپ کے حکم کی تعییل کی جائے۔ اس سے آئندہ کے لیے باپ کے دل میں اس کی کچے وقعت پیدا ہو جائے گی۔ یہط کو دہ میز کے سلمنے کرسی پر آ بیٹا اور کتاب کھول کر دھی آواز میں وہ کونی بڑتم سے دفظ پڑھنا مترقع کر دیا۔ آہمتہ آہمتہ اس کو اپنی ہی آواز کے دھیے ترتم سے فردگ س آلے گئی۔ یکلیک وہ چونکا اور سوچا کہ نہیں جمجے اب سونا نہیں چاہیے درزیں اس کو ختم نہ کر سکول گا ، اس لئے جوش کے ساتھ پڑھے کا سلملہ فاری رکھا۔ گرکسی مذکسی طرح وہ سو ہی گیا۔

اس کو خررنہ ہوئ کہ وہ کیتی ویر سویا مگر آپنے پیچے ایک ہلی سی اُواڑ سُن اُردہ جاگ پڑا۔ اس کے مقابل کی کھڑی کے تختے پر اُتینہ رکھا ہوا تھا۔ نیندسے



کے پیچے اس کی ماں کے بڑے مندوق کا ڈھکنا کھلا ہوا ہو۔ اس کی سمجہ میں نہ آتا متا کہ فیھکنا کھلا کیے رہ گیا۔ اس کی ماں کمبی ڈھکنا کھلا نہیں جھوٹی خصوصًا ایسے وقت میں کہ نیس مکان میں تنہا ہو، مزود کوئ چور مکان میں آگھسا ہو۔ چور کا خیال آجائے سے اس میں حرکت کرنے کی طاقت نہ رہی۔ وہ اس طرح ساکت بیٹا آئیڈ میں گھوڑتا رہا کہ دیکھیں چور کدھر ہی اور اب وہ صندوق میں سے کیاکیاچیوں باہر نکالتا ہو۔ مقودی ہی دیر میں اس نے دیکھا کہ صندوق میں سے کیاکیاچیوں باہر نکالتا ہو۔ مقودی ہی دیر میں اس نے دیکھا کہ صندوق کے کتا ہے پر کوئ کی اللی کالی جھاؤں سی پڑ رہی ہی، گھور گھور کر آئین دیکھتا رہا اور اسے اپنی آئیکھوں پر یقین نہ آتا مقا کہ وہ چیز جو جھاؤں معلوم ہوتی محق، جھاؤں نہیں ملک کوئی مقود پر ہو۔ وہ بالشت برابر ایک بونا ہی جو صندوق کھول کر صندوق کے گگر پر بیٹا ہوا ہی اور صندوق کے گگر پر بیٹا ہوا ہی اور صندوق کے اندر کی چیزوں کے دیکھنے میں اتنا محو ہو کہ اس کو نیٹس کے جاگل پڑلے اور اس کو دیکھ لیے کا احساس ہی نہیں۔

نِلس اس بالشتع لوك كو برى حيرت سے ديكين لكا -اس لئے جنول برلوں کی کہانیوں میں اِن بونوں کی کہانیاں می سی تغیب - اس بولے کو دیکیے کر وہ ڈرا نہیں ۔ اِننی چیوٹی سی چیز سے کیا خوف پیدا ہو سکتا کتا۔ اب بلس کے ول میں طح طرح کی مشرارتوں کے خیال آئے گئے - پہلے تو اس لئے سوچاکہ بونا تو صندوق کے اندر کی جزوں کو محور لے میں بالکل کم ہو چیکے سے پاس جاکر بولے کو صندوق کے اندر ڈھکیل دے اور فورا ڈھکنا بند کر دے حب ماں باپ آجائیں کے تو ڈھکنا کھول کر یہ تاشا انفیں دکھائے۔ سکین اسے بسك كو چھوكے سے خوف معلوم ہوا۔ال لیے سوچا کہ کس اور چیز سے وحکا دے کر اُسے اندر گھوا دے ۔ اب اس لے لیں کی چرز کی تلاش میں نظر دوڑانی شروع کی جس سے بیٹے کو دھکا ویے کر صنوق کے اندر گراسکے . اس کی نظر اسپنے باب کی بندوق پر پڑی جو دیوار پر کھوناٹیوں پر للكل بوى كتى مكر وه وزنى ببت متى اس ليے وه اسے آسانى سے أعما اور مكمما نہیں سکتا تھا۔ عیر اس کی نظر تتلیاں پکرلنے کے جال پر پرلی جو لکری کے ایک طلق میں لگا جوا تھا اور اس کا دستہ الس آسانی سے پکر سکتا تھا۔ یہ حال اس کے پاس می کھرکی کے فریم پر مٹک رہا تھا۔ یہ خیال آتے ہی اس لئے جال اتھایا ادرایک جت لگا کر بولے کی طرف اس طرح گھایا کہ بنا تتلی کی طرح جال میں تھا اپنی اس خِسْ قِمِت پر اُسے خود تعجب ہوا کہ اس سے کِس میرتی سے بونے کو گرفتار کرلیا ہو۔ وہ عزیب چیوٹا بونا جال کی تہدیں سرنیجے ٹائلیں ادر کیے پڑا تھا، میر اس لے

طرح تعکید دے رہ مخا کہ بونا جال کے اندرسغبل ہی دسکتا نخا۔

افرکار عاجز اکر بولے نے خوشاملانہ لہج میں زبان کھولی اور بڑی عاجزی سے کہنے لگا، موکھو اتنے سال سے میں تم لوگوں کو خوش حال بنائے میں مصروت ہوں اس لیے مجہ پر رحم کرد اور مجمع جھوڑ دو۔ میں تھیں اچتے اچتے کھلونے لادوں گا !!

نیش نے اس کو جال میں مجالس تو لیا گرسوج رہا تھا کہ میں اب اس کو کروں کیا آخرکب تک وہ اس جال کو تقلے رکھتا۔ بہتریہ معلوم ہواکہ کھلونے دینے کے وعدے کو تبول کر کے اس کو آزاد ہی کر دیا جائے۔ اس نے جال کا ہلانا بندکیا۔ اب بوناجال کے صفول پر چڑھتا ہوا او پر تک آگیا جہاں سے نیچ کو دسکتا تھا۔ یکایک نلس کے ذہن میں برخیال آیا کہ میں نے کمتن غلعی کی بجائے کھلونوں کے مجھے اس سے برکہناچا ہیے تھا کہ وہ ہی دعظا کہ وہ ہی دونلو مجھے یاد دلا ہے تاکہ میں پڑھنے کی مصیبت سے نیج جاؤں۔ یہنیال آتے ہی اس نے جال کو جیننا دیا۔ اس کے مغم پر ایک آتا نوروار گھولند لیگا کہ وہ سمجا میرا سرہی ٹکڑ سے ہوجائے گا۔ اس گھولند کی اس مورکر پڑا۔

جب نیس ہوش میں آیا تو دکھیا کہ وہ کرے میں اکیلا ہی۔ صندوق کا ڈھکنا بند ہی ادر نظل نگا ہوا ہی۔ ہوش میں آئے کے بعد اور نظل نگا ہوا ہی اور تتلیوں کا جال اپنی مقربہ کھونٹی پرٹنگا ہوا ہی۔ ہوش میں آئے کے بعد بی اس کے دائیں گال پر اس کھولنے کی طبن باتی متی ۔ اگر پیجلن محوس نہوتی تو وہ اس سانے واقعہ کو ایک خواب محمدتا۔



## ا پنے بچے کو سمجھتے



بجت نوش رہنے کے لیے بیدا ہوا ہی

ایک نمگین اداش بچه صحت مند تنهی مهوسکتا، کیوں که قدرت اس کونوش اور چنچال دیخیناچاہت ہی اگر پچتہ ایسانہیں ہی۔۔۔۔ قد وہ حزور مغوم ہوگا اور ا داسیسیاں صحت پر برری طسرت افرانداز ہوتی ہیں۔

ا پیے بچوں کوان تکالیف سے بچانے کے پے اونہال با قاعد کی سے دیجھے۔ اونہال خصرف پیٹ کی تخلیفوں کا بہترین علاج ہی، بلکہ اصمہ ا درمعدے کو بھی درست کرتا ہی۔

سونهتال



ないのできるというとう こうかんしん いかいしん かんしん しんしん

نونهال، ایماره، قدرست، دانت نکلفه اور مگرکی خرا بیول، به خوالی اور تونس کا موثر علاج، یو

. آمر ر ر



سیب و نواں دائوں ارسے معنفی کروسیا ہو: پوّں کی ایک جاعت پردوسال متواتر سیب کا بھر ہو کیا گیا تو معلوم ہوا کوسیب کھانے والے بخے دو ررب بچوں کے مقابلی میں دانتوں کی شکست واریخت سے محفظ ہے۔ سرڑ موں میں بھی بہت کم خرابی ظہور میں آئی۔ سیب کو چھیلے بغیر تعمال کرایا گیا۔ اس کے معلاوہ وانتوں کی حفاظت کی تعابیر کے متعلق انھیک قدم کی ہدایات بہیں دی گئیں۔ ڈاکٹر اسلیک جنھوں نے بیتی برکھا ، کہتے ہیں کہ اس کہ بیا کی ترشی اور اس کے دلیشوں کی وجہ سے لعاب وہن کا سیلان بڑھو جاتا ہی۔ اور سیب کا چرم اس کو دانتوں سے کا سینے اور بیانے درسان دائیوں اور شوڑھوں کو صاف کر دیتا ہی۔

بیکے والدین سے سرسی رمیٹ نوشی سیکھتے ہیں، امریک فیرسائٹ کی رردٹ سے معلوم ہونا ہوکہ دہی بیخ سکریٹ نوشی کی علت میں بتلایا کے دہی بیخ سکریٹ نوشی کی علت میں بتلایا کی حالے ہیں۔ درشے اس معالم میں اور لڑکیال اپنجال معالم میں اور لڑکیال اپنجال سے جزنج سکریٹ نوشی کے عادی ہوتے ہیں، وہ دوسرے بحق ل کے جزنج سکریٹ نوشی کے عادی ہوتے ہیں، وہ دوسرے بحق ل کے رغابوں میں درزشی کھیلوں میں کم دل جیہی لیتے ہیں۔

آکسیجن کی کمی اور بڑھا یا ، ہم سب جانتے ہیں کوری ریادتی کے ما کہ ساتھ میں کرورت ہوتی جاتی ہو۔ ما کہ ساتھ میں کرورت ہوتی جاتی ہو۔ میں برس کی عرکے بعد ہر تیوسال کے بعد روشنی کی حزورت دوگئی ہوتی حاتی ہو۔ آکھی کمن فی اور نثبت نگاہ سے انسان کی عرکا انداز ولگا یا جات کی عریس افراد پر بجر یکی انجون کی عریب مولسال سے فرتے سال یک تھیں۔ انموں نے مشاہدہ کیا کہ ان

میں سے کم بو کے لوگوں میں زیادہ حو دالوں سے روشنی کی حیں رہائج گناہ زمادہ تھی ۔

اس کامطلب یہ ہواکہ جس طرح معرم دول اور سور تول سی کی کی دجہ سے تواس کند ہوجاتے ہیں یعنی سٹنے، یا دکرنے اور یا در کھنے، حفظ کرنے اور دیر تک سوحاتی ہوجاتی ہوء اس طرح دیکھنے کا بھی حال ہو۔ اس کا یہ مطلب بنہیں ہوکہ آگیجن کے زیادہ مہیا کہ دینے سے بڑھا یا دیر سے آتا ہو بلکہ اس سے مسئلہ کے صبح حل کاملِ فی گئا ہو۔ نظام اعصاب آگیجن کی اور کاربن ڈائی اکسائل کی مقدار کے اختلاف کے معاطمیں بہت ڈکی الحس ہو بڑھا ہے میں بافتوں کے انداد آگیجن کی مقدار بہت کم ہوتی ہو۔

اسیس سے کی شعاعیں مقوئی قلب ہیں، برب کے بیجائد اور کو تلب ہیں۔ کربے کے بیجائد اور کو قلب ہیں، برب کے بیجائد اور کو قلب کی تعاموں سے قلب کی کہ شعاموں سے قلب کی مقاموں سے قلب کی عوق دمویہ کی تشکیل میں اضافہ ہوجا تا ہی جہاں چرا کیس رہ کی کاشورہ شعاموں کو قلب کے دورہ کے مطابع کے طور پراستعمال کرنے کا مشورہ دیا جانے لگا ہی۔ دیا جانے لگا ہی۔

و جع مفاصل کی نئی دوا، سلفین با ی دازد سے متعلق و اکر مونٹ گومری نے کہا ہوکہ یہ دوا درجع مفاصل کے لیے موجودہ تمام دواؤں سے بہتر ہو۔ یہ بورک ایسٹر کو خون اور با فتوں سے خارج کر دسیے میں بہت قوی الاثر ہو۔

شابراه سيميدان جبكن ياده مخفوظ الا انقلاب امري سعكورياك

جنگ مک جننے امرین جنگول میں بالک ہوئے ہیں اس سے دگے شرکول پرموٹر کاروں سے کچل کر ہالک ہو چے ہیں بیشنل سیفٹی کا وُنسل نے بتلایا ہوکہ اب تک چھولا کھ سینتالیس ہزار سات سوتہر امریکن لڑا نمول میں مارے کئے ہیں کور آں جالیکہ طرکوں پر بارہ لا کھ پنیٹھ مہزار آدی موٹر دن سے ملاک ہو چے ہیں -

دا نتول کا سرایش، خیال کیاجاتا بوکد دانتوں کی بلیٹیں اب مرف
عمائب خالف میں نفرآیا کریں گی۔ نیوی کے ایک ڈاکٹر نے السامریش
ایجاد کیا بوجس سے اصلی ادر نقل دانت موڑ حوں میں بہت مصبطی کے
ساتھ جمائے جاسکتے ہیں۔ سرایش کیلیم ، فاسفورس ادر گلائ کو جن سے
مرکب ہوتا ہو۔ دانت کو لگائے وقت سرایش کوسخت کرنے کے لیے کچہ
ادر چیزیں بھی ملائی جاتی ہیں۔ یہ مریش دانت کو بہت مصبوطی سے بکٹ
ادر چیزیں بھی ملائی جاتی ہیں۔ یہ مریش دانت کو بہت مصبوطی سے بکٹ
ایت ہوا در کھو ہٹری بٹر معرکہ دانت کو اپنی گرفت میں لے لیتی ہو۔

مصنوعی لسان المزمار و بیل ٹیل فول لیبارٹریز نے ایک مفوی میں المزمار تیا رکیا ہوجس کی مدد سے دہ توگ جوبو لئے سے عاجزہ وی بیں و بیں دوبارہ اپنے مذسے نظے ہوئے الفاظ دو مردل تک پہنچا سکتے ہیں ۔ اس آلے سے جوا واز کلتی ہو، وہ ذرا بحرائ ہوئ اورشینی قسم کی ہوتی ہو لیکن دستی اور بلندی کے اعتبار سے واپس ہی ہوتی ہوجسی کہ بولئے کو قت انسان کی آواز ہوتی ہوا کہ سوئے کے ذریعے اس آواز کو کم وبیش بھی کیا جاسکتا ہو۔ یہ آلیاس قدر مکمل ہو کہ اس کے ذریعے موسیقی کی لے بھی پیدا کی جاسکتی ہو۔ امریک میں تقریباً چالیس ہزار انسان الیے ہیں جن کی سان المزمار میں جزامی کے ذریعے کا مرطان ہو۔ اسان المزمار کو کا شرطان ہو۔

م تحدمن وصوف کا نیاآل، اس کوسیٹ کی بشت برفٹ کہا جا تحدمن وصوف کا نیاآل، اس کوسیٹ کی بشت برفٹ کہا جا سکتا ہو۔ اس سے بعد گرم ہزاجس سے جلدخشک برجاتی ہو۔ بڑھوں مرفیوں اور جاموں کے سیے یہ آل بہت کارآمدہ ہو۔

وانتوں کے سنے برش، ان برشوں میں دانتوں کوصاف کرنے کا مسال بھی ہوا ہوتا ہی جومرف ایک مرتب کے لیے کا آمد ہی ایک مرتب استعمال کہنے بعد برش کھینک دیاجا تا ہی۔

ول کے مرفیض ڈاکٹر امریکن میڈیکل ایسوسی ایش نے مافظ کے کو بیشن میں ڈاکٹروں کا معائنہ کیا تومعلوم ہواکہ ۲۵ فی صدر داد دل کے مرفین ہیں - دل کے مرفین ہیں -

سرطان کے مرلین، امریکن کیسرسوسائٹ، سرطان کے متعلی ا دشمار جمع کررہی ہی ۔ یہ اعداد بچاس ہزار تربیت یا نتہ رضا کا رچوسا میں جع کریں گے ۔

سوالات میں سے چند کاروباری پریشانیوں اورامراض سے مطان کا تعلق معلوم کیا جائے گا کر سے مطان کا تعلق معلوم کیا جائے گا کرت ولادت سے سرطان کا کیا تعلق ہی یا چھاتی کے سرطان کا بھے کودا پلا لئے سے کیا علاقہ ہی کیا فرد کے معیار زندگی اور بعادات سے اس مرض کوئی تعلق ہی۔

اس مطالعہ کا ایک بڑا مقصد پیمعلوم کرنا بھی ہوکہ ببلک ہو ایسے کتنے افراد ہیں جن کے مرطان کی تنخیص بنیں ہوئی ہی۔ اس مط سے یہ بھی پتہ چلے کہ مرض کو بالنے میں مرایش کی ذمہ داری کتنی ہو۔ اس مط نزلہ کی وکیسین کی دریا فت فالج اللطفال نیشنل آسٹیو ہوئے اللہ لیا ہوئی ہی ویکسین سے وشوار تر ہو گا آف میلے کے ڈائو مال کا خیال ہوکہ زلہ کی دیکسین کا تبار کرنا پولیو کی دیکسین سے تیس گناز مشکل ہی۔ اب تک مختلف قسم کے نزلوں سے جو وائرس علی دہ کئے۔ گیں ، وہ کل کے بہائی ہی بنیں ہیں۔ بہت سے سائنس دانوں کا خیال کی فالبا کوئی الیسی دیکسین دریا قت بنیں کی جاسکے گی جو جمله اقسام کے نزلوں پرحادی ہوسکے۔ آج کل بازار میں ایک دوا کھی ایسی بنیو جس کونزلہ میں موثر قرار دیا جاسکے۔

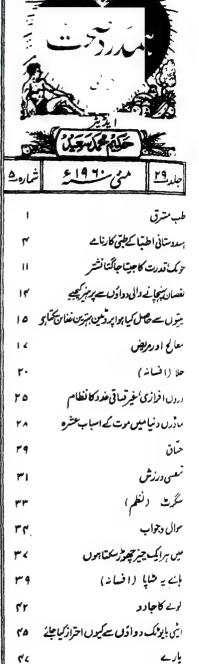
# قلنم

آپ کے گھے رکا مکمل دواخا نہ ہو۔



طبه شرق دنیای سبت بها سانتی فک طب برا در در بید بینک توقیقت متوقی فیستین بیر بیار و بی انجیت و کردان بین مقربی این فک طب برا در در بین بینک توقیقت مقرق فک نهیں بور بیا بین خل می طب اس قدر سانتی فک نهیں بور بیا بین خل بی طب و دیدک بی اصافیات کا جزو خالب بو چینی طب بی و دیدک بی کا طرح بی ناست کا جزو خالب بو چینی طب بی و دیدک بی کا طرح بی خل موجود طب مشرق سوفیعد سائن فک بروایش کر موجود سائن سات می ایس تاخی ایس تاخی ایس تاخی ایس تاخی ایس می ایس ایس بی بی جوموجوده سائن ایسی نهی بی جوموجوده سائن ایسی نهی بی جوموجوده سائن سی ناسی بی بی جوموجوده سائن سی خالف قوم در بین نیکی موجوده مودرت بین ایک دومرسد سی خالف قوم در بین نیکی موجوده مودرت بین ایک دومرسد سی خالف قوم در بین نیکی معتمدت و موجوده مودرت بین ایک دومرسد سی خالف و موجوده مودرت بین ایک دومرسد سی خالف و مود و بین نیکی معتمدت ایک می در بین بین بین طب موجوده مودرت بین ایک دومرسد سی خالف و موجوده مودرت بین ایک دومرسد سی خالف و موجوده موجوده مودرت بین ایک دومرسد سی خالف و موجوده مودرت بین ایک دومرسد سی خالف و موجوده مودرت بین ایک دومرسد سی خالف و می در بین ایک دومرسد در بین نیک دومرسد در بین نیکی در مینک دومرسد در بین نیک در مینک دومرسد در بین نیک در مینک دومرسد در بین نیک دومرسد در بین نیک دومرسی نیک در بین نیک د

بعض دل سرچة بي كولمب مغرب كى موج دلگي ملب مثرة كى كوئ عزورت نهي بي كير نكر طب مغرب اس طب مشرق كى ترقى يا فت مقدت ہو۔ اس بيس شب بي كي مدى يس مغرب بيس اس فن كوجوار ققاء ديا جميا ہو وہ موامر مغرب ابي الله وہ الله الله الله بي الله مغرب الله مؤمل اور دوحانيت كے ملم برواروں ہے اس قدر دفسا و مجار کھا مقا كہ وہاں بڑى شدّت كے مساتھ اس كا دوحمل دونما ہوا۔ بدحالات كا قدر تى نتیج نفساء دوس كى دم ربیت مجى دام پوليس جينے فلط كاد رقمى بي بينيوا وَل كا ين كا كان بي مغرب بيس فرمب ہے الله عمور دفتا والله كار الله الله وگرده كي كان مؤمل مورس اخترار كوئى كہ اس كى افاد يہ خاص ماد يت بيس بناہ كى الله وي ترق الله وي الله الله وي الله وي الله وي الله الله وي الله وي الله وي الله وي الله وي الله الله وي الله الله وي الله وي



قمت سالانہ : چاکر دمیے نی یرحہ : محل آئے مونوس خلاکے بجائے اپنے آزاد عمل پرلفین دکھتی ہیں ان کا انحبام تباہی کے سواکہ نہس ہو۔ اگرساری دنیا اسی روش پر ڈسل جانے پرمصر ہو تو لیقین کرلدیناجا ہے کرساری دنیا کے لیے تباہی مفتدر ہو جکی ہو۔

کهاجاتا بوکد آجکل دنیایس تعیرکا دوردوره بولمیکن بهلای خیال پس پرتخریب کا دوره بو بهت سی چیزی جوایجا د بود بری بین ان سے انساست کوکئ مدد نهیں ملتی بلکد ده انسانی مسائل کو پویده سے بیجیده تربناتی بل جارہی ہیں ادرجہانی و دمائی سکون رضعت بوجکا بو ۔ اطبینان سے انسانوں کے قلوب خالی ہیں ۔ راحت کے میم مغم م سے بحی وه اُشنا نہیں دہے ہیں ۔

طب مغرب بیں پوری طرح موج دہ ما دی رقیح کا دفرما ہی۔ اس کی دوائیں اگرچ مبلدا پنا انز دکھ لاتی لیکن ان کے دہر یا نتائج برے تکلتے ہیں پڑوں امواض کے علاج ہیں اس امواض کے علاج ہیں اس امواض کے علاج ہیں اس نے بڑی ترقی کی ہولیکن بدعلاج موت سے جھٹ کا داد لاکر بقید زندگی کوایک مستقل مصیبت ہیں تبریل کردیتا ہی۔

کسی آزاد ملک کے باشدوں کو مجبور نہیں کیاجا ناچا ہے کہ وہ کسی قسم کے حلاج کو اختیا دکریں تعلاج کے معلط میں ہر فرد کو آزاد مہوناجا ہے مرکزی طائع مل قوانین کی دوسے مجبور ہیں کہ وہ صرف المرشیقی علاج کو اختیا دکرلیس اور تر وہ حلالت کی رفصنت کے حقدار نہیں ہول گئے اس کے معنیٰ یہ جی کہ ملک میں مطاحة کر ساک کر در در اور ایک اور میں اور ایک اس کے معنیٰ یہ جی کہ ملک میں مطاحة کر ساک کر در در اور ایک در اور ایک اور ایک ایک میں مارس کے معنیٰ یہ جی کہ ملک میں

طب مغرب غرببوں اور دیہات ہیں ہے والوں کی ابک طول تا تک کوئی مددنہیں کرسکتی کیونکہ طب مغرب نے کشخیص امراض کے تمام نز طولیقے ختم کر فینے ہیں اور تیمی آلات اور وقیق وطویل امتحانات کے بغیروہ امراض کی میں تشخیص نہیں کرسکتی اوراس کی دوائیں اس ندر تیز ہیں کہ ذرائ سے نقصان غطیم پنچا دیں ہیں۔

طب مغرب کی دواؤں کے سامخص قسم کی غذا کی صورت ہو، پاکستان کے ۹۰ ن صد باشندوں کومبیتر نہیں ہو۔

جدید طب الیے جائیم اور شرات الان کی بیدا کر رہی ہوک اقت تسین ہوں گے اور کوئ دوا ان پر کارگر نہیں موگ ۔ طب مشرق کی دوائیں ا کی نہیں ہیں دوز مرہ کے امراض کا علاج طب مغرب سکے پاس طب مشرق بہتر نہیں ہی ۔ البقد بعض خاص خاص امراض اور بعض نازک حالتوں ب مریف کہ ہلاکت سے بچا لیتے ہیں۔ الی صورت ہیں صرور حدید طب کی طرف کیا جا ناچاہیے۔ گرعام امراض کا اللہ کے پاس لے صرواور زیادہ کامیاب علاء نہیں ہی مرمن امراض کے علاج ہیں مجی وہ زیادہ کامیاب نہیں ہیں عصی ا ومائی امراض اور ضا وات خون کے اکثر امراض کے علاج ہیں طب جدید ناک

ان کودی ہے: اسی قسم کی بہت سی دوائیں اطبائے مشرق کے علم میں ہیں جن کے فوائد سے لمب جدید کے حالمین لبخریس . بماسے پاس خصوص تدا بیرعلاج ہی جن کو والاصدات نبي جلنة - تجربات اوركشتون كعطوم سے وہ بالكل نا واقع أب سرمعدنيات اورمجريات جيوانى ادويات كى تدابيراور تصغيبى ايئ تركيبين م، تي بيجن سے ابل مغرب بالكل ناكشناميں - دوامو يامرلفي اس كا ايك ب<sub>حوی</sub> مزاج ہوتا ہوکسی شے کامجہومی مزاج ایک سائٹی فک حقیقت ہوجیں کیکی ط و رویرنهیں کی جاسکتی - طب جدیدیں اس مجوی مزاج کو پیش نظرنه یکھا ماناجس كى دجست اكثر اوقات مريض كوسخت نقصان بين جانا بى - ڈاكٹر مروس یں ایک ہی دوائیے ہیں عرکے اختلات کے اعتبار سے بی وہ دوایس کوئ فق ہیں کرتے ۔ گرم ملکوں کے امراض مخصوص ہیں ہیں تو وہ ملنے ہیں سیکن گرم ممالک ادر مردمالک کے مرمینوں کے علاج میں کوئ فرق تبیں کرتے اگر گری اور مردی ك كيرحتيقت نبيس بى تومرد وگرم مالك بيں خاص تسم كے امتيازات كيول موجود بى بىكن فاكر حضرات ال امتيا زات كوكوى الميت ببين فية بهر مرلين كوايك رص بیں ایک ہی سی دوا ویتے ہیں ۔ ابسی صورت بیں انسبانی ذہن وفراست اور بهارتِ نن کی کوی اہمیت نہیں دستی . طب منترق کی روسے کوی وٹو النسان بعبنه كميسال بنين بوتة -مزاجى اعتبارسي عبم النسان پردواكا جوردعمل ہوتا ہی ڈاکٹر حضرات اس کو بالکل کھوظ نہیں رکھتے۔ اختلاف مزلج کے اعتبار ے انسانوں میں جوفرق ہوتا ہی ڈاکٹراس کو الرجی سے منسوب کرتے ہیں اور اس الرجی ہے ان کے وما خول کو چرکیس ڈال رکھیا ہی۔ حالی تکدالرجی صرفت مصوص مزاج كى مظهر بونى بو - الرجى اس بات كا تبوت بى كرتمام الساؤل ك مراج ان کصورتول کی طرح بانکل یکسال شہیں ہوتے ہیں۔

حکومت کو بڑی تکلیف یہ بچرک قدیم طبیس ترقی نہیں کر بی ہیں۔ قدیم طبول کے
ترقی ندکریے کی شکایت صرف اس صورت میں روا ہوتی کہ ان کے لیے ترقی کے حوث 
بچر بہنچائے کئے ہوستے اور وہ بھر کی اس صلات پر رستیں ۔ لیکن ایس صورت میں
کہ ان کے تمام حقوق سلب کرلیے گئے ہیں ان کے تحفظ کا کوئی اہتمام نہیں ہی ان کی
تعلیم کی طرف کوئی قرقر نہیں ہی ان کی طرف ایک انکھا کھا کر بھی نہیں دیکھا جا تا
عیر ملی حکومت ان کی جتنی سرپرستی کر دہی مئی خود ہماری حکومت ان کو اس قابل
عیر ملی حکومت ان کی جتنی سرپرستی کر دہی مئی خود ہماری حکومت ان کو اس قابل
کی کوئی وجہ نہیں ہوکئی ۔ میک ان کو قوقی بس اس امر میر کرنا جا ہیے کہ ایسے نامسا صور

ہمالیہ خیال میں ونسی طبوں کو سرکاری سرپسی تیں نے کو اوران سکے
اسپتال کھولگراعداد وشاد جمعے کونے چا ہیں کہ وہ مختلف اوراض کے علاج میں تقداد
کامیاب ہیں۔ اس سے پہلے ان کے متعلق تحض ڈاکٹروں کی دائے پرعمل کرکے انگو
نظرا نداز کر دینا مبنی برانصاف نہیں کہا جاسکتا۔ بخر جمعے معنی میں بڑسے
پیلے نے پراور جملاً ہونا چا ہیے اور یہ بخر بخو دقد کم طبول کے حاملین کے ما فقول
پیلے نے پراور در جملاً ہونا چا ہیے ان بخر بات کا مشا بدہ کرنا اور نتائج کا جائزہ لینا
چا ہیں بخر در لیے نہیں کوئی حرب نہیں ہوا وی خطب فائدے کی اُمید میں نہیں اُن ۔
سے ہرگر در لیے نہیں کونا چا ہے۔ اس تجرب سے ڈرلے کی کوئی وجہ جم میں نہیں اُن ۔
بلکھلے دل سے اس کی طونا کی اقدام کرنا چا ہیے۔ تاکہ ایک مرتبہ ظمی طور پر یہ فیصلہ
ہوجائے کہ آیا طب مشرق سے کوئی خورت کی جانکی ہی یا نہیں اوراس میں مزید نرقی کی مساجب ہو یا نہیں اوراس میں مزید نرقی کی مساجب ہوئے ۔
کی صلاحیت ہی یا نہیں۔ ہم اس خوال میں اگرطب مشرق کو ترتی دی جائے تو یہ طب
مغرب سے زیادہ کا را مداور کم مفر ثابت ہوگی۔

### مطبؤعات بمدرد

مهدد وصحت کے علاوہ اوارہ مطبوعات مهدر دمختلف ندبا فل بیں سات درمائل مزید شائع کرتا ہو۔ او دومیں: مهدردصحت، مهدد فونهال، اخبادالطب، خبزام مهددد-انگریزی میں: مهدر دمیڈ کیل ڈائجسٹ، اسپیم. مبنگل زبان میں: ماہتامہ مهدد-

فارسىس؛ بمدرومحت.

لمب صحت ، معالثة تهمد ، يساح درياك . فذ ١ - ١ . مثرا - كعرضها حدر ١١٠ هذ ، بعد إي يديع لمسلطة الاصال يكل الماء ويسكون زندكي ، واح ويرجيليز عو المقسنة



اطبا، مند کے طبی کا دناموں کا یہ وضع و درحیقت بندوستان کی تاریخ طب کا
ایک سلسلہ ۔ طب ونان کے دواج ، اس کے نشود نما اور عہد بعید کی تبدیلیوں کا ایک
تاریخی و نقیدی مطالعہ ہے، اس ہے بندوستانی اطباکے کا رناموں کو پیش کرنے اور اُن کی
طبی تا ایفات کا جائزہ لیف ہے ہیں گاز الاخرددی ہے۔ اگرا طبا اور کئے
بڑھے طبقہ کے ذہیں میں یہ بات ساگئی ہے کہ تاریخ طب بڑا آسان موضوع ہے جس ایس
اطبا برسلف کے مالات اور اُن کے طاب موالی کی داران کی ماتی ہیں۔ ان کے
دوہ میں معرف کے مالات اور اُن کے طاب مال کی نباضی اور مذا قت کے دل جسب
واقعات بیش کے جاتے ہیں قوائن کو افسانی محرک بنتے ہیں اور سننے کے بعد شوک کو خیز انداز
میں ہم جب بیسے مائی فرسودہ قصوں کو چیڑ نے اور ان اور ان اور ان یا دینہ کو اُسٹے سے
کیا مال ؟۔ پدرم طبیعب ماذی بود وجترین بقراطِ نیاں وجالینوس دورال کا دلگ
الاپنے سے کیا فائد ؟ بیہاں خاتی گو باکش ہے 'ندا تناو تست کا اس تھے کے تاکوک د
جہات کے ازالہ اور فلط تصورات کی اصلاح کے لیے وال کی وبراہین اور تاریخی حوالوں
کی میشن کرے اپنے اصل موضوع کی طرف دیجرع ہوجائیں گے۔
کیمیش کرکے اپنے اصل موضوع کی طرف دیجرع ہوجائیں گے۔

یدامروا تعدیب کوطب ہو یا کوئی ہمی علم وفن ،اس کا آرنی جا نزہ اورا بائن کی نتی تخلیقات کا محاسبہ اوروا لنتومدل کی ذمہتی وفکری کا وشوں کا تعقیدی مطالعہ نتی دریافتوں کی اُمنگ اور ہی پرواکرنے ،نتی منزلوں کا سراغ لگانے اور ترتی کی نبت نتی واہوں پرگھامزن مونے کے لیے اذاہی ضروری ہے :

وه کیاخاک لائے گا رنگ آب و گل نہیں جس میں آمیز شنب خون ول ہر دُور میں زندہ و تابندہ قوموں کا شیوہ یہی رہاہے اور ترتی یا فت الکوں کے جواں عوم اور طباع و دیون افراداسی بل بوتے بربروان چڑھے ہیں۔ مسلان کی ترک کے مصارف میں متاب سات سے استخاب

یههادیمی نظرے اوجیل نہیں ہونے بائے - ابن ندمیم کی افہرست ، ابن ابی اصیبوں طبقات الاطباء جال الدیق فعلی کا خبارا کھ کمار، شدوری کی تاریخ الحکماء ابن خلقاں کی دفیات الاطباء جال الدیق فعلی کا خبارا کھ کمار، شدوری کی تاریخ الحکماء ابن خلقاں کی دفیات الاعبان اور جاجی خلیف کی گشف الفلون ہماسے فرکورہ بالانقطاء نظر کی توقیق کے بیار ترکی طب کی تحقیقات کی طف خاص توج دی ، اُس پر بر بر بہلوسے دوشنی والی اس سلسلسس نوسین لکل گستاؤ دلوگل ، میکس مُ قراد وستنفیلی بر وکھان ، وزرج ، اوی سیکے براوک کی مربا الکو داور جارج سارتن وغیرہ کے نام بطور شال بیش کے جاسکتے ہیں دورہ وامریکہ اور دنیا کے تمام ترقی یا فئر ملکوں کی جامعات میں تاریخ طب کے فرب یوں ب اس موامن کے بساس موضوع کی ایم بیت اور بھارے نظریہ کی تا کیرکر دہے ہیں۔

ا طبّا یه یونان ده که ایروب سے قطع نظر بھے نے اطبّاد ہند کے طبّی کار اموں کوموض بحث کیوں قرار دیا ؟ - اس کی طری وجہ یہ ہے کہ طبّ یونان دطب بور پر کا کہ غیر زبانوں ہیں کائی تحقیقات ہوجی ہیں - اس پرستشر قیرن نے ضخیم کا بریشی ہیں، لیکن یکس قدر سمّ ظریفی ہے کہ ہندوستان کی تاریخ طب پر دکسی سترق نے توجہ دی اور دکسی مشرق عالم نے کم بہت باندھی ، حالاں کاس مرز میں برتقر یا آٹے نوسوسال سے طبّ یونانی دارج ہے ۔ یہاں کے بادشاہوں اور امرادورو کسار سے اس کی طرب سے ہوا طبا والبت تھے، آنہوں نے اسے باتھوں با توب اس کی سربریتی کی ، عوام نے اسے باتھوں با توب اس کی اور تواجہ کی ایران تی ورقب با ایران کی اس کی مربریتی کی ، عوام نے اسے باتھوں با ایران کی ایران کی سربریتی کی ، عوام نے اسے باتھوں با ایران کی ایران کی سربریتی کی ، عوام نے اسے باتھوں با توب کا بور نے دریا ہے ہوا طب والبت تھے، آنہوں نے اپنا خیر ب کا ایران کی سے دریا ہے والم میں میں میریش کمریں ۔ اکثر اطبار نے جہد نہ باتھوں میں ہوتوں کے دراج وطباری کے لواظ مسابقت میں ہردور میں نئے رنگ ڈھنگ کے ساتھ طبتی تا ہے خات بیش کیں۔ ان میں موضوع زیادہ ترمعالی تی بہلو بینی ہندوستانی باشندوں کے دراج وطباری کے لواظ موضوع زیادہ ترمعالی تی بہلو بینی ہندوستانی باشندوں کے دراج وطباری کے لواظ موضوع زیادہ ترمعالی تھیں ہندوستانی باشندوں کے دراج وطباری کے لواظ موضوع زیادہ ترمعالی تی بہلو بینی ہندوستانی باشندوں کے دراج وطباری کے لواظ موضوع زیادہ ترمعالی تا تھا ہائی بہلو بینی ہندوستانی باشدوں کے دراج وطباری کے لواظ موسوع زیادہ ترمعالی کے دریا ہوں کہا تھا کہا تھا کہا تھا کہ دوری کے دراج و دریا ہیں کے دریا ہوں کے دریا ہوں کے دریا ہوری کے دریا ہوں کے دریا ہو

یراستعال کرنا اوراُن کے نتائج واٹرات کامشاہ دیمیش کرنا تھا،جن میں مریفیو ت، اُن كے معالجه كى روئيدادا ورمريراتى مظام برى شال ہيں غرض طب كے معبول میں کی دکیے اضافے خردر کیے گئے۔ اُن کی طبی تا لیفات ہندو بیڑن بند اخان کی زینت بنی مونی ہیں، سوائے چندا یک کے باتی سارا ذخیر و مخطوطاً بت می محفوظ ب ادر کیروں کی غذابن رہاہے ادر کی کمابی ختر مالستای مريج بين آجاتي بي:

> أرائع كم ورق لالف كم وزلسف كم كل ف جمن میں برطرف بکھری ہوئی ہے داستاں میری

ہندورتان عجائب خوائب کا ملک ہے۔ یہاں مختلف تویس آباد ہیں۔ یہا نگسنس، بعانت بعانت کی بوئیاں،گوناگوں نراج وطبائع، طرح طرح کُر واج تتمتم ك اطواروعا دات اورمتضا دعقا مروا فكاروان سبخ عرصيا ، كمك ودنيا كالك عيب وغريب خطربنا دياسيد، يكن اس سكميس زياده بادرجيرت الكيزوه واقعه بع جوطب وينانى كواس سرزمين مي ميش آيا-ويك ب ندبی بداده اور مصمورت صدواسال سیدبان داری تعادیکن بدب ده ادر بربيده موچكا تفاكراس كا تا رو پود بكورگيا تھا چرك ادرس شرت ، ناگارجن ھٹ، دوسا وشانا ق ، جا ترکرن و مجبوج ، دس زناکر وسا دنگرھ، بنکسین <sup>و</sup> ران، چگروشت وكيدت، چنتامن وبرنده دغيره ديدون، پنڙتول وررشيو ،ام اوردُهندے سے نشان باتی رہ گئے تھے،جورفتہ رفتہ سلمانوں کے دم مدوش مونى لكے جس طرح انہوں نے يوناني علوم وضون كوزنده كيا،اسى روستانی عدم اور بالخصوص بہاں کے اطباکو بقائے دوام عطاکیا۔ یوں توہیلی جرىك اداحرسى سعوب ومندك تعلقات كاآغاز موحيكا تقابيكن دوسرى برى ميں بنوائميت كے دور مي محرب قائم كے سندھ يرجملست ان دوابطيس ا ذرکشحکام شروع ہوگیا، تجارتی وثقافتی تعلقات پیدا ہوگئے،علوم وفؤن کے سك اسكانات وسيع موسكة بنوع باسيك تيسر فليفه بالعن الرشيدك بآل برك كحدايك ممتاذ وزيرجعفر بزيجي كحمشوره سيصمنكروابن دعن كو نان سے طلب کیا گیا متکوسنسکرت کا عالم تھا اورفادی زیان سے بھی آشنا تھا۔ ، طب کی اکثرمشہورکتا بوں کاسسکرت سے فادسی میں ترجمکیا اسس طرح لامى ديدوس كى تاليفات اوران كم آدار ونظرايت سے رُوثناس جوگيا۔

يمظى صدى بجرى كمآ فاندس قطب الدين ايبكسك بأتعول مندوسان

بُرسلم مكومت قائم بوئى جس كابائ تخت دبى قرار بايا-ان بارى صديد كودوان یں ہندوستان کے یونانی نظام طب بِتِفعیسلی بجٹ کرنے کے لیے تاحال کوئی مجنی دشاویر تُوت، بين نبيس طيمي، البقُ يقين كساتها تناكها جاسكتا ہے كربرون مندس<u>م</u> جوسلان علاد وحكار حكرانون كے ساتھ كئے، اُنہوں نے اس دوركى مرقع طبى كتابون كومام كيا اوريونان طريقه علاج كورائج كيا-

طالدان جلی کے دوسرے بادشاہ ملارالدین بلی (<u>۱۹۶۰</u> - ۱۹۴۰) کے وقد ك اطباكا كي مال فيروز شا تغلق ك مشهور موتخ نسيا الدين برنى مؤلف ارتع فروز شامى فى وكراطبًا عهدِ علانى "كى تحت بيان كياسه :

وم درعمرطان طيبان بودندكرم عمرطان مي السام المبالمي توجنون يك از نهارت علم طب دربساط تداوى فيم اليون كم علاج بي بقراط الرجاليون امراض بقراط وجالينوس وافرزين المسرح كوات كرديا تعادات م كعاطباكسي المصري ميدادند وآنچنا لطبيبان سرآمره ديمهد فيحين نبيس كمقداشادا لاطبا الخابجالين وعصرويكرشابه فشدنده واوشادالاطبار ومنقى بوسعه بعلائي سربراورده البيت ميشاطبار شرطب كالبرأ ن مربع مولانا بدالدين دشق درتمامى عصرعلائى بوده است و دايم اطبّائة شهركتبٍ طب تصبارى تعالى في انهيي الم طبيس وه طك عطاكيا تعادمحض رييس كينف دكميخ بي بعي ورميش رواستفادت كردند عدمارى تعا اورا دبارت ورعلم طب ارزانی داشته بودکه يقتع كوض كاسب كياب ودراس كااذاله كن جزوب سيم وسكتابي مريض كواس بيار بمجردنبض گرفتن مرليض بدانستة كرزحمت مص شفاموكى يابيار بي تمم موجات كا ١ أكر مريض از كما حادث شده است و دفع چندجانورول كاقاروره انسان كے قامدہي أن مرض بجيند جيز تعلق دارد، مرفيض ازان مض شفايانتى است ياسپرى سندنى الكرآبي كمدور والاياجا أاتطم طب ميس است، داگربول چندجانور بابل آدمی مهادب تا قدر کھنے کی وجسے ایک نفسیر قاردره يردانة بى مسكراكريجة كراسس بياميختندودرشيشه دليل الماختا تطافته مشيشهي مختلف جانورون كاقابعدو ازدفودكم طب بمجرد نظرانداختن جانب ديل بم كردے دبرو كفتے كجيت رجانور طِلادياً كيا ہے۔

رابون درشیشانداختاند-

نبص ادرقارور انتاسي مي مولانا موصوف كربعة ولاناح يدمطرن كالمحسر اس فہریں کوئی نہیں تھا، باسی تعالیٰ نے

ددمع ونستنبض ودليل بعداز مولانا ميدمطرز بجومولانادشتى ديكري دىيى تېرىنودە است ، دىس تقريمى

که باری تعالی او دا داده بود کرتا افران تا افرخ بوطی دکتب دیگرطب چنال بمبین وشترح دمعتر باشاگروال تقریر کردے کرشاگروان پیش محاسن تقریر و بدایج بیان او مجده کردندے و با وجود کمال علم طب ورطرق صوفی برشا را اید بود وصاحب کشفف و کرایات مشده -

ودويم استا واطبّارعصرطانی موانا مسدالدین جیب پسرموادنا حسام الدین ماریکی بوده است کهم درفنون هم دانشمند بود، ویم بدرد پسروظیم طب مهاست تمام واشتنده وموادنا صدرالدین خکودیم صبّ: نفس بودصاحب قدم ودرلقیت اولًا مرض دا وصلاح دفساد مریض دریافته و با ندا نه آل علاج کردے، وطارح او از مهارت او نعد میشر ترآج سے۔

ویم درعصرطان بین جیب علم این درمولان اعرالدین بدادنی دبدوالدین دُستی شاگردد رعم طب مبار ترته م داشتندو ناگوریاں دبریم نان دجا تیان درشهر طبیبان معروف وشهور بودندوم بادک تعب مجوم چند و دطبیب مدک رضے بچوجاجا جراح دکی اے پیچوعلم الدین در بخوج اجاجاح دکی اے پیچوعلم الدین در بندوشان فرد ند و نباشد کر در فظر اقل مریض دا دریا بندو بعلاج و تداوی دفع

( "الدخ فيوزشّابي بمطبوء كلكت مثلث المدء صفحه ٣٩٣ و٣١٣)

اطبّاد ہند کے طبّی تا لیفات کا جوموادیم نے فراہم کیا ہے ،اس کاسلسل کھوی صدی بجری سے سروع ہوتا ہے۔ بما راطریقہ کا ریہ موگاکہ آٹھویں صدی سے لے کڑو ہوڈ

انہیں ایسا خوش بیاں مقرر بنا یا تعاکر قائو وقاؤی اوردیگر طبق کتابوں کے مطالب کی البی آخری اینے تاگردوں کے دوبروکریے کوہ ان کاحش تقریرا درنگر آفونی کے آگے مربسی درموجاتے علم طب میں کسال کے علادہ تعسقون میں ہی آپ کو کانی درکھ تعا ادرصادب کتیف دکرایات ہی تھے۔

عبدعلائی کے دوسرے طبیب، جو
اسا واطبا کہلانے کے سختی ہیں ، الونا اسدالان
ابن مولانا صدام الدین ادکی تھے جودانشور
نماذ تھے۔ باپ اور بیٹے علم طبیع کا ال
دہارت دیکھتے تھے ، مولانا اصلاالدین صاحب
اطن تحریب لی ہی نظریس مرض کر بھائی جائے
ادر میا کے کم ذارج کی دندگی اور بھالا کا اندازہ
کر دیشے اور اس کے مطابق ایسا علی کوئے
کر دیشے اور اس کے مطابق ایسا علی کوئے
کر دیش بہت جلد شفایا ب ہوجا گا۔

یسی طبیب علم الدین مولانااع الدین برالینی اور بدالدین دستی یسب عبدطانی کے طبیب تے اور طب میں جہارت اور کمال رکھتے ہے۔ اسی طرح ناگوری، بریم ن اور جائے تہرکے مشہر مطبیہ وں میں شمار بوت تھے۔ مرجب روطبیب، جاجا معالج وجرل تھے۔ مرجب روطبیب، جاجا معالج وجرل بین اور کوئی نہ تعالم ان سبک کمال یہ تعالم بیلی مین طور میں مربیس کو پیجان کیتے اور اس کا کامیاب علاج کرتے۔

فاسی اور سکرت سے واقف تھا۔ آسے طب کی مشہور وُ عبر کتابوں سے تعلق درین معلوات ماس اور یہ سب کتابیں اس کے دور میں متندوم وَ ح تعییں۔ یہ ان و عربی طب میں سرزین ہندھیں ہیں ہے کہ بعد معتدب اصلفے ہوئے بہاں کی آب بوا اور باشدوں کے مزاج وطبیعت کے لحاظ سے اس میں بعض تغیرات رونا ہوئ اور باشدوں کے مزاج وطبیعت کے لحاظ سے اس میں بعض تغیرات رونا ہوئ اور ویدک نظام طب کا کھلے ول سے مطالعہ کیا گیا اور اس کی بعض توجہ دی گئی اور میں نوج ان کے علاج کی طرف بھی ضاص توجہ دی گئی اور میں گئی اور میں مناسکے کھوڑوں کے امراض اور اُن کی دواؤں پر اعتمالیا گیا، کیونکہ گھوڑسے اس دور میں جنگ اور وفاع کا ایم در لیے ہے۔ اس کتاب کا چھیا لیسواں باب طابع ایسان کے ایم میں میں میں میں میں اور وفاع کا ایم در لیے ہے۔

ان تقصیل کے بید واحظ موراقم کامفرون محدین تفلق شاہ کے عہد کا طبق محطوط ، اسار "مدرو استاد مطابق محطوط ، اسار

دُورتک کے طبی کارنا مول کا تغییلی جائزہ ہیں ، ہرصدی کے نصف اول ونصف آخریں جو بھی جی جی جی بیا بین، اُن کی طبی تا لیفات کا تذکرہ کرتے ہوئے یہ بتائیں کہ اُنہوں نے طب کے شعبوں میں سے کس موضوع پڑھی اٹھا یا ہے اور کی انجر بات انجام دسیے ہیں۔ ہندوستان کے مختلف مقابات کے مشہورا طباکی نشان دہی کوتے ہوئے یہ علوم کریں کران میں سے کون ایسا مہر طبیعیب ہے، جو ہرصدی کے نصف میں مشازا ورم برادردہ کہلائے جانے کاستحق ہے۔

نام مجوعة ضيانى "بعداس كامولف ضيامحد ممرسعود درشيد زنى عمرغز فى عسرت

مباركبادى،جومرى بناق شاه كاطبيب، يرسك مى تاليف، اسكاب

كالماخذمجوع شمسى مُولّفة واجْتُمس الدين مستوفى ہے، جو مِندوستانی اطبّاکی مسنسكرت

کا بوں سے اخوذ ہے اورفارس نبان میں گھی گئے ہے مجموع منیا فی کے دیبا میں وائع

ہوتا ہے کا تھویں صدی کے دور اک حسب دیل ملتی کیا بوں کا رواج عام مورکا تعا۔

قانون وقانونچهشخ بوعلى سينا، كال الصناع مجرس، دخيره حوارزم شابى، مجوع سكى

شغارا لملوك بمقاصداللبدان،بستان العطارين،صحبتِ علائي،مخرَن الشفارِعدلُ الس

طب گيلانى بجوعثمسى بجمرع محدى مؤلّفة خواجه تاسى الديك الو كمرفيروزگېمكيم سرطون

محدثر كان تازى، نكتة الاصول في فوائد لخيول، زهرة الزواس في معدن المحام، نزمة

فركوره بالاكتابون كود كيض عيندائم المورير رفضي برقى سے بمولف عرف

۲ مگھویں صدی بنجری کا نصف اقل اس مدی کے نصف اقل میں صرف ایک بنی دستاویز ہا تھ آئی ہوجہ کا

الغناوص ليقة الشبان، منافع الناس، ثاكارجن-

جس کے بہہ نصل ہیں۔ یہ باب دوگا ہوں نکتۃ الاصول فی فرا مُرائیول اورگاب ملطان سنم ملک شاہ سے اخوجے جراحیات اور وست کاری طب سے صروری جروجی باب بہ میں طابع بالیہ کے تفصیل طریقے بیان کے گئے ہیں۔ دھا توں کوکٹۃ کرنے اوران کشتوں کوار اس کے دفعیہ کے باب اس ہم ہیں ناگا جرن اور گرو گرو کی کا اور سے پارہ ، سونا ، چاندی اور تانبہ وفیرہ دھاتوں کوکٹۃ کرنے اور گرو گرو کی کا اور سے پارہ ، سونا ، چاندی اور تانبہ وفیرہ دھاتوں کوکٹۃ کرنے اور گرو کی کا اور سے بارہ باس میں مام داخی ہے بالدہ اور اور اور کار بیان سے مدلی جاتی تھی چناں چر بار بارہ ہیں سر کھنوں ہرس الحکیم اور گفتار محربر کان تازی سے استفادہ کیا گیا ہے۔ دکر دہ بالا نہرست ہیں سے ہیں تو بہاں کے ابتدائی دور کے بارے میں مفیدر معلومات خواہم ہوسکتی ہیں۔ ایسان میں مفیدر معلومات ایسان کی ہوسکتی ہیں۔

دیباچہ سے ایک اوراہم چیز کا پر جلت ہے کہ فرتف نے طبی کتابوں کی حرف نقانی نہیں کی، بلکوان میں تکھے ہوئے دواؤں کے ان ہی اوران اور ترکیب استمال کر یک جاکیا ہے، جواس ملک کے عوام کے فہم وادراک سے قریب ترتے ان این کی من کر دو بدل نہیں کیا گیا، البقہ بعض طبق اصطلاح س اورع بی زبان میں اجعض اوری کے مام جوع بی میں شہور ہے، امنہیں یہاں کی بول جال کے مطابق تحریر کیا۔ طبیب بندی ناگادجن کی کتاب سے اوری ورسائن کے لیے ایک علی مدہ باب مختص کیا اور ان مجرات میں اضافہ کے۔

آغوب صدى بجرى كانصف آخر

ا- داحت الانسان محشك مع الياس بن شهاب الملقب برضيا عبد فيروزشاه تغلق .

۱- طرب شهابی سنگ یع شهاب بن عبدالکریم ناگوری ۳- شفارانمانی سنمی شهاب بن عبدالکریم ناگوری برعه دطفرخال اقل والی گجرات -

سلطان فروزشا به قات کورفا و عام کے کامول سے کانی دل جی تی بروا معمر کے کامول سے کانی دل جی تی بروا معمر بری اس کے دور میں دبلی میں مشرشفا فا فی سے اس نے اپنے داتی صورت کا مفت! تنظام مات فی روزشا ہی اس کے نام سے ایک کتاب اس کے دوست مام بری کے بعدی میکن میکن برای نظر سے نہیں گھری اس کے دوست مام بونے کے بعدی میکن برای نظر سے نہیں گھری اس کے دوست مام بونے کے بعدی برک برای نظر سے نہیں گھری اس کے دوست مام بونے کے بعدی

اس دور کی طبق ترقیات اور نظام طب پردوشی طوالی جاسکتی ہے۔ اس و ورکے ابعد مؤلفین طب اکثراس کا حوالد دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک اور کتاب داحالانیا ن کا حوالد مجھے مؤلف کی ہے۔ اس سکے مؤلف کا نام الیاس بن شہاب الملقب برخیاہے جس نے اس کتاب کوسلطان فرونشاہ کے نام سیاس بندوس کیا ہے۔ اس کے دیکھنے سے اس و ورک علاج موالج اور طرز معاشرت اور عوام کی ذہنیت کا بت جاتا ہے کہ وگھکس المرح اوہام و خوا فات میں متلاتے۔ اس کے دیاج ہیں عوام کے عقائد کے متعلق کھا ہے:

بردُود پس انسانی لمبائع کی خصوصیات درسرعصرے وقرنے خاصیت بل جاتی ہیں بموجودہ زمانہ میں مزاج میں ہر ديكرمينثود امروز زمان اليست كردربر ساعت مزاج ديكرتنده إست واطباكر محمرى تغير دونما بوكيا بحادرا طبّا كزشة زانك مرخاصيت آيام گزشة داديل قاس مزاجى خصوصيات بى كودليل وقياس شماركر قي اددیکے سبے دیش کے ظاہری مالاسے صند ميكي ذوهم تقرير مريض برعال ظاهر ليت الدان بى كى لحاظ سے علاج كرة بين كى بسندميكنندوعلاج ميدرندد جندال كونى مفيدنتيجه برآمزنهين بوتالا كاسبسيه نافع نى آيدسب آنكر بيتراء عوام كاكثرعوام آج كل بلائة أسيب بي بتلاجم خلابق دري وقت ببلائ آسيسمتبلأ ہیں۔ان کی بیاری می جدا گاد موجاتی ہے۔ شده اند اكثر زحمت يكرميشود بول اكنزلوك اس ويم مي بريكة بي كرديو بري بيشترمردمان درس ديم أنتاده اند-ېمىں ازديوېرى دشل ايں تسلّط و تسلطان برموكيا بح ضلاكرے كده اس صيبت مي گرفمار موجائيس. اطباان او إم وخرافات تصورميكنندوحق ايتال دابدال بلا اميركروانيد واطباريلي اذبي عنيطم يكسريخربس ادرريف كے ليے جودوائي تجويز كرقيس ان كوئى فاطرخواه فائمه نهيس موال

فصوصيات: اس كتاب كي خصوصيات يهي :

ا۔ بِونا ٹی ومِندی نسخوں کے علاوہ تعویڈات درج ہیں،جن میں قرآنی آیات' انسون،طلسمات، لْقَسَّ وغیرہ جا بجا پیش کیے گئے ہیں۔

۷۔ مرض کی علامات اوران کا علاج بیان کیا گیاہے اورعلاج میں پہل اور آ ڈمووہ نسنے دمدج ہیں۔

س-اکتر ع بی وفاری الفاظ کے منی بندی میں بنائے گئے ہیں۔ مثلاً جنبیدن مغزمراً دمی کر سبب زخم ویاد مکر (صافی برقان کر آس دا برہندوی کنول بادگومیا مستدمی کانجی سندھی (دنجنب) بلیل دفلش، یوکرمول، پہلر (ناختہ) مکرہ، ناس، دوگ

(رماف نِکمیر بمسکر دغیرہ علاج کدوداند کے تحت لکھاہے:

وایں ما دخ برسہ نوع است یکے درازاں دائجوہ گویند، دوم مقداد کرم کر مدر کری اُفتراک وا برّہ گویند، سیوم خورد باشداک واکدود از میگویند- (مشک) بوامیر کے متوں پردوا لگلنے کی ہوایت کرتے ہوئے ککھاہے:

"المحالة الدونورسية المحارة الدارد وخود الكوته كندارين الكوط كسك المحارة الدارد وخود الكوته كندارين الكوط كسلان كالمحارة وفوى كوم بده باياجا كهد المحالفان طارالة المحلوم كالمحدوث وفوى كوم بده باياجا كهد المحسلطان طارالة المحلى كوم كوم بده باياجا كهد المحالفان طارالة المحلى كوم كوم بده باياجا كهد المحلطان طارالة المحلوم كوم بدار المحالة المحلوم والمحاري والمحاري والمحاري والمحارة المحاري والمحاري والمحارة المحارة والمحارة والمحارة

برانی دگرت درایس مختصر کتابت کن جمله با آب زر نیاورده ام اندیس اندکی بجز آزموده زدار دیکی

شہاب بین ورد کے معاسرہ اور در فیوں کی نفیدات کا بھی فاکریٹی کرتے
ہیں۔ان کے پاس ہندوسلم برطبقہ کے لوگ رجرے ہوا کرتے تھے ہندو بڑی عقید
کے ساتھ ان کا علاج کراتے اور تادم زیست پنے معالج کے احسان مندیہ ووا
اور پر بیزیس وہ طبیب کے احکام کی پابندی کرتے اور ہمیٹے حکیم حاذت کو ترجیح دیے۔
مسلما نوں کا معاطم اس کے برعکس تھا، اُن کی طبی فدمت کا صلے حزب فداہی سے
مسلمانوں کا معاطم اس کے برعکس تھا، اُن کی طبی فدمت کا صلے حزب موران بھی بیت اور پر ہیز دعلائ بھی بیت کے احکام کی پروانہیں کہتے۔ ان دونوں قوموں کے مریضوں کا تھابل کرتے ہوئے
کے احکام کی پروانہیں کہتے۔ ان دونوں قوموں کے مریضوں کا تھابل کرتے ہوئے
کے احکام کی پروانہیں کہتے۔ ان دونوں قوموں کے مریضوں کا تھابل کرتے ہوئے

اذآن گدکر درخ قسل در کدم زکا فروفا در جهال یانتم نامیم جزا از فوا خواستم ولیکن چورنجی بهند ورسد بنز و اطبیت ارواثق دود زفران او برتنا بروسال به پرهیز دادد دگر غیرال

چور بخے بسلم درآید برتن بیارند پیشاب اوسوئے نن زبہِ ضدا گویم ازدل وجان دوائی مجرّب د بربیز آس اگرشهدگویم خورد دوغ را داگر بج گویم خورد شور با اگرزلیت، گویند زفضر جیب درگر درگریند کشت طبیب درین خط اسلام راحال است ندایم کرجائی دراح ال چیست طبیت شفارا لخانی مظفر شاه کی فرایش پرس کا محرور الیا می مطابق اور ملاج کی محرور اسلام احدال ومنا نع کا درکری ہے، پھرامراض اور اُن علل واسباب آدر شخص کا طریقہ بیان کیا ہے اور علاج کے اصول بہائے میں معرور بن خور بی محرور بات میں جن امور کا لمحاظ رکھا ہے، دہ نن حلی جان ایس بین بین کھے ہیں۔ محرورات میں جن امور کا لمحاظ رکھا ہے، دہ نن حلی جان ایس بین کے بات جس جن امور کا لمحاظ رکھا ہے، دہ نن حلی جان ایس بین کھے ہیں۔ محرورات میں جن امور کا لمحاظ رکھا ہے، دہ نن حلی جان ایس بین کیے

ادن خیس وی در اکس استعال کی بین جرم گر آسانی سے اس امراض دادویہ کے عربی، فارسی ناموں کے محاذی ہندی کے معودت نام می بین، جوار دوادب کی تاریخ سے دوق رکھنے والوں کے لیے بہترین خزیز معا ۱۹- دوائیں قیمتًا معولی بین کرغربار بھی مستفید ہیں۔ ۱۹- دوائیں قیمتًا معولی جین کرغربار بھی مستفید ہیں۔ ۱۹- دوویہ کی تعداد اور مقدار خوراک کم ہے، مریض کی طبیعت برگ

نوي صدى بجرى كانصف ادّل

ا-کفایہ مجاہدیہ متصورین محدین یوسف بیں الیاس، دعہدِس زین العابدین والیکشمیرسلا<u>ی ہ</u>ے، <del>سے پی</del>چے۔

۷- تشریح منصوری منصورین محدین ایوسف بن الیاس، برخ زین العابدین وانی کشمیر مستای چرم معنصر هر

کفایه مجابدر قانون کے طرزی ایک جامع کتاب ہے، جوسلطان والیکشمیرکے نام پرنسوب کی گئے ہے۔ کلیات معالجات اوراو دیداس کام قشرتی منصوری اس دور کے تشریحی معلومات و کقینقات میں اور کفف

ما بهات اود مرق جرفظام طب پس سنگ میل کی حیثیت رکھتی ہیں۔ یہ ود فول کتابیں را الهاسال تک اطباع ہزند کا مرح علم دعمل داہیں اور طبح نصل آنے کا ایک خروری جزوبی رہیں۔ بالشید مصور بن محمد نویس صدی بجری کے نصف اوّل کا سربراً ووجه طبیب وجراح کہا جا سکتا ہے۔

نوی صدی تجری کانصف آخر شفات محمودی

مترجم : علی بن محدین اسماعیل اساطلی اصیل عبد: صلطان محودشاه والی گجرات مشتشدید تا سیشاهدم

سلطان احدثماه بانی احدآباد کے بیدتے محدوثماه والی گجرات نے ۱۱ مربی مکومت کی۔ اس کے حہدیث عربی اور سنسکرت کی مشہور کتا بوں کے فارسی آرام کے بید یک محکمہ تا تم کیا گیا۔ تاریخ ابن خلکان، شفاء شکوۃ شریف اور ویک کتاب والمحصد کے آرام اس کے دُور کی یادگار ہیں ۔ بول تواسلامی دُورِ حکومت میں جرک ادر سفرت اور دیگر دیدوں کی آرام ہو چکے تھے، بیکن ہندوشان میں بہاں کی دیدک کتا بول کے مستقل ترجوں کا دور دو حقیقت شفائے محدودی سے بہاں کی دیدک کتا بول کے مشاکر دیدیک کتابول کا مجدوعہ جس کی تفصیل مربع مواسبے ، جس کی تفصیل میں مدید کتابوں کا مجدوعہ جس کی تفصیل میں مدید کتابوں کا محدودہ ہوں کے مدید کتابوں کا محدودہ ہوں کی تعدید کا مدید کی تعدید کا مدید کی تعدید کی مدید کی تعدید کا مدید کی تعدید کی تعدید کی مدید کی تعدید کور کی تعدید ک

(۱) تشریح میں (۲) تدادی اطفال میں (۳) مغرت دبوس (۲) معاقبا امراص میں (۵) تیر کانٹے وغیرہ وزخم کے علاج میں (۲) زہریلے جافودوں کے ڈنے کے علاج میں (۷) یری واکسیب کے علاج میں (۷) قرتب با ہیں۔

واگھسٹ اس فن کابہلا مقن ہے اوراس کی کتاب فن کی پہلی کتاب ہی اس لیے انفہ اللہ کے کہا ۔ وراس کی کتاب ہی اس لیے انفہ اللہ کے کہا کے مسائل طیتہ میں انتشار ڈیا وہ ہے۔ جوباب اور فسلیل کے قائم کی ہیں، وہ اکٹر الیں ہیں، جس ہیں ایک دوسرے کا تداخل ہوسکتا ہے کمی کی ایک ہی ایک ہوسکتا ہے کمی ایک ہی ایک ہی نفسل میں نواص اوریہ، علّت، اسباب طلّت اور ملاح سب ہی درج کریتا ہے اور کہیں مضامین کو بہت تبشہ بچھوٹر دیتا ہے مفردات کے خواص کریتا ہے اور کہیں مضامین کو بہت تبشہ بھوٹر دیتا ہے مفردات کے خواص ہمت اختصار کے مما تو کھت اور اکثر شھرا لخواص اشیار کو ایک ہی سائنس ہیں بوت ہیں، جس کو دہ نظر انداز کرنا ہا ہے ، حالاں کہ اس کے دوسرے خواص بھی ہوتے ہیں، جس کو دہ نظر انداز کرنا ہے۔

ریم درواج ادر نمهی روایات کولتی اصول کے تحت ذکرکردیتا بی لیکن سکے تحقّق و ابرنن بولندیس کوئی کامنہیں، جویات اس کی تحقیق کوخلان

ہواس کا خرودا کم ارکرتا ہے ملتی مسائل جہاں ذہب سے کھراتے ہوں وہاں وہے الغاظ میں ہسل حقیقت بیان کرم آئے۔ وہ اپنے سے پہلے اطباکے اقوال کو بھی وزن دیتا ہے اور اپنے نظریہ کی تا تیدمیں ان کوپٹیش کرتا ہے۔

مترجم نے اس کتاب کے ملاوہ ان کی شروں سے می فائدہ اٹھا بلہے۔ یہ افاداور مطلب خیز ترجم ہے۔ بعض مسائل کو بیان کرکے جواسلام کے خلاف ہوں ، مفائی کے ساتھ کہ دریتا ہے کہ یہ حوام ہے یا ناجا کز سگون اور لوکھے کا ذکر کرکے کہتا ہے کہ اگر اسلام میں جا کز ہے وکر سکتا ہے۔ افسوس ہے کہ اس کا ترجم شگفتہ نہیں ہے۔ ایک بڑی تکلیف دہ چیز اس ترجم میں یہ ہے کہ ابتدا میں ہراصطلاح کا ترجم کرکے اس ترجمہ کو آگے جل کراستعمال کیا ہے ، لیکن جیسے جیسے وہ آگے بڑھت تو ترجم کرکے اس ترجمہ کو آگے جل کراستعمال کرنے لگنا ہو۔ باتا ہے ، اصطلاحی ترجموں کو چھوڑ کر اس اس کا لاخل ہی استعمال کرنے لگنا ہو۔ اس کا لازمی نتیج یہ ہوتا ہے کرجن اشخاص کو اس فن سے لگا و نہیں اور وہ النبل کی اصطلاح ہی یا در رکھیں قرآخی ابواب کا بھمنا ان کے لیے سخت وشوار موجائے۔ ( باتی آئندہ )



## ا پنے بخے کو سیمیتے



بجت جوش رہنے کے لیے بیدا ہوا ہی

ایک پختی اواس بخصت مندنہیں ہوسکتا، کیوں کہ قدرت اس کونوش ادر و بخال دکھناچاہی ہی اگریخیہ ایسانہیں ہو۔۔۔۔۔ تو وہ صرور مغرم ہوگا اور ا داسیسیاں صحت پر بُری طسرح آخرانداز ہوتی ہیں۔

اسیے بچوں کوان سکا کیف سے بچانے کے لیے افزنہال باقاعد کی سے دیجیے۔ نونہال مذمرف پیٹ کی تکلیفوں کا بہترین علاج ہی، ملکہ باصہ اور معدسے کو بھی ورسست کرتا ہی۔

ن ونستال



نونہال، ایمارہ ، قے دست، دانت نطف اور بگر کی خرا ہوں ، بے خوالی ا در لونٹس کا موٹر علاج ، ی

HAMDARD LABORATORIES PAKISTAN



سودیت واکٹر سر چوڑے بیٹے تھے، ندوشوں کے ساتوشوں ہوں ہے تھے،
حزن اشیلن بسترمرگ بریتے، اُن کے خون کے دباؤ کوکم کینے کی انتہائی کوششیں
جربی تعیں، جب کسی کے کیے کچر نہوا تو بالاً خرد دمرتب اسٹیلن کے جم میں جز تکیں
لگائی بڑی ادرایک اسٹیلن ہی پرکیا شخصرہے، لاکھوں انسان قدرت کے اس جینے
ماکٹ نشدتہ سے مستنفید ہوئے دہے ہیں۔
ماکٹ نشدتہ سے مستنفید ہوئے دہے ہیں۔

بڑے سے بڑے سرجن صدیول سے جونکوں کے دست نگردہے ہیں ۔ قر زیستام قدیم تہذیبیں اس سے فائدہ اُٹھاتی رہی ہیں۔ امریکہ کی خانہ جنگ سے کوئی پہلے صرف بیرس میں جز کمیں ہرسال انسانوں کا دولا کھ پونڈ خون بی رہی منس سالجوں کے تمام الات اور سازوسا مان کی طرح جونک کا تعلق ہی بیماری کے خصوص نظر اور سے ہے۔

اس سے پہلے جب انسان نے جراثیم کی کاربردازیوں سے حوف ذوہ ہونا سکواہے، عادمنوں کی بہت سی سموں کا سبب بھوت پریت یاجہ کے خلیوں کی برسمول داور توں کو قرار دیاجا ٹا تھا، اس لیے تکلیف کے سبب کو دور کرنے کے سوا ادر مقول علاج کیا ہوں کہ اتھا۔ بھوت ہو یا غلیفا خیلوا اُس کوجہم سے خاارج کرنا مردی تھا۔ اس کے بیے ٹرنگاف لگانے او ڈرکلیف دینے والی دورح کویا شے کو خون کے ساتھ تکلیف کی جگہسے باہر نکالئے کی ضرورت تھی۔ قریب قریب سبطی مراکز اس امر بہتن تھے کہ اگرمتا قرعگہسے خون نکال دیاجائے قوا فاقہ ہوجائے گا۔

بخاروں کی دجہ سے جوعامضے پیدا ہوجاتے ہیں، اُن کی علامتوں کو اَجکل بیان خون سے عارضی طور پر کچھا فاقر حاصل ہوجا تاہے اور جب سرجن اور مریض دروں نصد کھولئے کھکی علاج تصور کرتے ہیں توظا ہرہے اس کا نفیاتی اثر بہت میادہ بوتلے کہا نہیں صدیوں تک برام مردا ورعورت بیاری اور کلیف مراب بالے نہا ہے کہا ہے کہا ہے این جم سے خون تکواتے رہے، لیکن برا وداست کمی رگ کو

بینة نے۔ مریض کی جلد پر کم ہے کم خواشیں لگا کرسنگی لگانے کی غرض سے اس امر کی ضروریت بھی کوکوئی ایساطرلیقہ نکا لاجلئے جس سے خون جاری ہو۔ چرخی صدی قبل میچ میں یہ کام قرنبی سے لینے تھے۔ اُسے مثا نِرْجگہ پرمِنبوطی سے دکھ کواس میں سے مُنوسے ہوا کھینچ لیتے تھے۔

قدیم چینیوں نے کمی سنگی کے ہتھال کونہیں بہمااورداس سے فائدہ اُٹھایا۔ اس نا نہیں آن کے بڑے بڑے سرجن فولاد، چاندی یا سونے کی باریک باریک سے سوئیوں سے گہرے گہرے نبکچرکے دیا دیا کے خون تکلفتہ نفے سینگی میں کی ہوا خاص کرنا شکل تھا اور مخصصے بچرسنا بھی قابل اطینان نہتھا۔ اس کے بعد در حبوں بجہاریا ایجا دہوئیں ، گمرکسی سے بھی کام نہ جلا۔

پیمریکائی نوش مدیری جمیم کے مختلف متاز حصوں میں زخم لگلنے کا کام بی ٹیمک طریقہ برائجام نہیں درے کی۔ پُرانے ذمانے زخم لگلنے ولئے بال مجام جنوں بعد نڈے بن سے کام کرتے تعے ، لیکن جہاں بلیڈ اچے بی ہوتے تعے ، دہال ہی مرجنوں کے لیے یہ بات قریب قریب ناممکن تھی کر بلیڈول کو زنگ سے محفوظ دکھا جاستے ، اس بے یہ قدرتی بات تھی کرمعالجوں کی نظری خون کا لئے کی حرف ایک بے ضرر اورزُدوار شریم برکی وقعت ہوتی۔

دوسری صدی قبل سے بیں اپولوکے پادری نکینڈراک کولوفال نے مسبع پہلے علی جرّاحی بیں ج نک کا ذکر کیاہے۔ اُس نے خالبا اُن تا جرد س سے جوہنڈستان یا عرب گئے تھے ، اس جیب کیڑے کے متعلق معلومات حاصل کی تعین ۔ گھٹس میزر کے وقت تک تمام اچھے یورپین طبیب اس کیڑے سے آبھی طرح واقف ہوگئے تھے۔

باد جودغریقین بهم رسانی کے جیسے جیسے جنکیس مختلف بھاریوں ہیں مفید اور کارگر ثابت ہوتی رہیں ، ان کی مانگ بڑھتی گئی۔ خارش سے لے کرولاوان مسسر سک اور ذات الجنب سے لے کریزیان اور جنون تک میں اس نون چوسے ولسے کی معالج سے تم اپنی بیادی کامال بیان کروتو وہ تہیں بتا دے گاکہ تہیں کتن جونکوں کی ضردست ہے اور اُنہیں کہاں لگا ناچاہیے۔ بھنی کے لیے معدھ کے جو میں بیں سے تیس تک جونکیں لگاتے ہیں۔ آدمی درجن جونک دونوں کینیوں پر لگانے سے نکام بالک جا تاریخ لیے۔

چیے برکین سکادی تو دانت کانے کی تعلیف بیس کان کے بیچے جو کمیس سکادی وہیں اسان سے بیچے جو کمیس سکادی وہیں اسان سے دانت کل آتے ہیں۔ کالی کھائی کے لیے پیٹ بیکا نی تعداد میں جو کمیس لگانی برتی ہیں۔ آگر کھیا کا ہلکا ساحلہ جو تر گخذا ور پنٹلی کے بیچے کی کے حصہ میں چارجار جز کمیس ادرایک ایک جز نک دونوں کا فوں کے بیچے لگانے ہے ہہت قائمہ ہوتا ہے۔ بہت تیز بخاریس سرکے چارد ل طوف ہہت سے جو کمیس گلانے ہے ہہت فائمہ ہوتا ہے۔ بہت تیز بخاریس سرکے چارد ل طوف ہمت سے جو کمیس گلانے ہے ہہت فائمہ ہوتا ہے۔ بہت تیز بخاریس سرکے چارد ل طوف ہمس

جب پنولین کوع وج مال بولب تولیدی اس کی قوم جرای کا مرکز شاد بونی اس کی قوم جرای کا مرکز شاد بونی اور فرانسس بروسیان بولیوں کی نوج کاسرجن تھا، جو نکول کی کا گواک کا بڑا ملے تھا بالمشاشارہ میں بروسیان برس میٹریک اسکول بین شخیص احراض کا پرونسیر مقرر بولداس کا خیاب اور اس کا سب ایما اور سب زیادہ کو قرط معدہ اور سرپر جونکیس لگا ناہے یہاں کہ کو وہ تاریخ میں سب براخونی معالی میں کہا تا تھا۔ وہ ابنے مطب میں سین کروں جونکیس کا تاہم دیں سین کروں جونکیس کا تاہم کی ہوائے کا تاتھا۔

جونکوں کی انگ فرانس میں اس قدر بڑھ گئی تھی کہ جنگیں ہمیتا کرنے دالے اس کی طلب کو پوانہ ہیں کرسکے اور اُنہیں ایسین اور پڑتھال سے جنگین شکائی بڑیں۔ پھراٹی اور چہیا سے منگلیئیں بعض لوگوں نے خاص طور پر دلدل میں گھنے کی شق کی وہ ڈاگین نگی کرکے دلدل میں گھرس جاتے تھے اور جب اس میں سے تنظیم تھے توان کی دائی گئرں بریسیوں جونکیں تہیں ۔

جنکیں درآ دکرنے والوں کے ایجنٹ پولینڈو روس بلسطین اور ترکی وغیر مالک میں موجود سہتے تھے امٹرامرگ جنکیں فراہم کرنے کامرکزین گیا تھا۔ ساٹھ ہزار سے اسی ہزار تک جونکیں ہر روز بیرس کو بیجی جاتی تھیں اور فرانس میں ہرسال باغ کرڈر بجیتر لاکھ جزئکیں کام میں آتی تھیں۔

انگلشان بیر بی ان دنرن خاص بری تعدادیس جنگیس درآمدی جاتی تعیس-ستاه ارویس پورپ سے انگلشان اورام یک کویندمه لاکھ جنگیسی میسی گئیس. اس سی کھیگے

ہوگیاکرانگلستان کے بڑے بڑے بہتا اول کے سالانہ اخواجات کا پلی فی صدی حقسہ جو نکوں کے بیائی فی صدی حقسہ جو نکوں کے بیے مخصوص تعامیم ہاں کہ کے مشاہدات میں حرف اندن کے بہتا اول کے بیا مقال کے بدا کا کھنے مقابل کے بعد سے انگلستان میں جو نکوں کا استعال کم ہو تا گیا۔ دوس میں ڈھائی ای سے مکم لمبی جو نکوں کی برکد مدتوں بندو ہی، ماسکواد، سین طربس برگ میں بندو ہی۔ سین کم روانہ جو نکوں کے تا لاب بن گئے تھے۔

امریحیس جزنکوں کی طلب ورمزعمولی صدول سے زیادہ نہیں بڑھی بھٹ کے بعد سے بچاس برس تک پندرہ الکو جزئیس ہرسال استعمال ہوتی رہیں اور تعوک تیمت سوڈوالرنی ہزار سے کمبھی زیادہ نہیں بڑھی ۔ امریکہ میں خلیط لغیا کے ملاقہ میں گہر نہیں اور یہ بدا ہوتی ہیں ۔
زیادہ پیدا ہوتی ہیں ۔

جونکوں کی آدمی درجن اہم تسمیں الیبی ہیں جن سے معالی کام لیتے رہ ہرار دیکھنے ہیں جونک ایک رنگ برنگ کا زینی کی امعلوم ہوتی ہے۔ ہلکا بھورا، سزاو، ساہ تینوں ونگ اس طرح مِلے مُلے ہوتے ہیں کراس کے بیدائشی احول میں اُست جُسِّل کے دیکھتے ہیں۔ پانی کی لہروں میں آہستہ اُستہ حرکت کرتے ہوئے دہ پانی ہی میں ہوتے بیتوں کے لیس منطر کا ایک جزور معلوم ہوتی ہے۔

جونک کے جہم برگوئی عضونہیں ہوتا۔ اس کاجہم بہم حصوں یا حلقوں ا منقسم ہوتا ہے۔ ان ہیں چھے حلقوں کا ایک واحدہ بن جاتا ہے جب بیرلس کیڑ۔ کاسراور شخوشا ل ہوتا ہے۔ سات جلقے وہ ہیں جن میں اعضائے ہضم شال ہیں جسمانی نشود نما مکل ہونے برجونک دوسے چادائی تک لمبی ہوتی ہے لیک جنک خودیس ان لمبائی تک کھنے سکتی ہے، یا شکو کرایک بہت جعد ٹی سی گیند بن ہو ہے۔ وس برائے نام آنکھوں کے دولیے وہ ساییا ور روشنی کو محسوس کرتی ہے۔ دوسر۔ اعضا برجس اپنے شکار کی طرف ایس کی رہنا نی کرتے ہیں۔

جونک کے دل نہیں ہوتا۔ دل کی جگہ چارد مطرکتی ہوئی رکس ہوتی ہیں ہا۔

چلد کے ورلیجہم میں داخل ہوتا ہے، کیوں کراک کے دیسیمٹرے ہوتے ہیں یہ گلیمٹر

روایتی حیاتیاتی نقط و نظر سے جونک کو زندگی کا بہت ہی اوٹی درجہ ماہ ہوائے ان دو دعہ پلانے والے شرخ نون والے جان داروں کے مقیم میں ، جون کا وہ تون چوتی ہے، بہت ہی سا وہ ہے کیجے سے برخلان بجے الا رشت دار بجد، جون کا حیات کا بیک تاریخ و دون کا جسمانی جون بہت ہی جوٹ ا ہوتا ہے، اس میں جمور کو دونک کا جسمانی جون بہت ہی چوٹ ا ہوتا ہے، اس میں جمور کو دونک اس میں جون کی دوسری کلی کے اخدر ہے۔

ہیں اور دہ بی اس طرح کرایک نلی دوسری کلی کے اخدر ہے۔

11

یخة بیں جوں جوں نشور فاہوتی جاتی ہے، خواک کا ڈھنگ بدل جا آہے۔ گو کھلنے اور بند مونے کے کا کا اثنا تنگ ہوتا ہے کہ اس اور بند مونے کی اس سے تعوی اور بند خود کا کا کا اثنا تنگ ہوتا ہے کہ اس میں سے تعوی اور بند خود کا کہ اس سے بالغ جونک خود کی کا کش میں رہتی ہے۔

جرے کے بیٹوں کی حرکت سے ایک گھاب دارکیمیادی او فیکل کر کھیلے بوئے زخم میں داخل ہوتا ہے ، تاکنون ہم نہ جائے ۔ المریکہ میں الیبی جونکیس بہت کم بین وایک ادنس کے پیٹے حتر سے زیادہ خون کی نئے سکتی ہوں۔ یوریپ کے ملکوں کی جوکس اس سے چار بابئی گنا زیادہ خون چرسی ہیں بعض الیشیائی ممالک کی جونکیس اس سے می ریادہ خون چرس کتی ہیں۔

انان کے جم میں گروش کرتے ہوئے خون کے سرخ فلیوں کی ندگی فتر بند بفتوں کی ہوتی ہے، لیکن جونک کے جم کے اندروالی بیس تھیلیوں میں ہوایک فیلی میں ہوکرانسانی فیلے بہینوں تروتانہ رہ سکتے ہیں۔ ایک دفوسیر موکر تون بچرسے کبد جونک ایک تھیلی کو فالی کرکے ہفتم کرتی رہتی ہے۔ ایک دفعربیٹ ہو پینااس کی ایسال ہوتک کے واسط کانی ہے۔

جونکیں کہیں بھی ہوں ،ان کے دشمن بہت ہی کم ہوتے ہیں۔ سیای بھی اور 'رازٹ محیل سے بہت شوق سے کھاتی ہیں۔ان کے علاوہ اور کوئی پانی کا کیڑا جزنگ 'وہس کھا؟۔

جونکیں قریب قریب ساری دنیا میں پائی ماتی ہیں مرد لکوں میں جب من کر ماز جریب میں میں میں میں کا میں میں کا

درجة حرارت بيش دُرگى فارن بائ أترجا آب قرحونكيس، مواتى بين منطقة معتدالي جونكيس جا ژون بحريجيس وحركت برى رئتى باين اورجب درجة حرارت برهتا به تو پهرحركت بين آجاتى بين جب بانی خشک بوجا آب تب بمی جونكيس زنده رئتى بين-كپير مين بان بناكرايك جوان جونك جاريا في بضعة تك بغير بانى كه زنده روسكى ب

جونكيس خاص اېتمام كركه كېيس بال نهيس جاتيس-اس كه باوجود وه بر جگه پائى جاتى بيس -اليشيا الدفليائن بيس يه مويشيوں كوبېت پريشان كرتى بيس جونك رير حدى للى دول يه جافرون كوخون كوتر جيح ديتى ہے، ليكن يزميس هے كوسسون يهى خون ده بيتى بوء ضروست پرتى ہے تو كچورے اور مين لاك كے خون پرنسيس كى نسليس پرورش ياتى دىتى بيس -

ایشیایس قواب بھی جونکوں سے عام طور بریکام بیاجا آہے ،لیکن بورب کے بہت ہی کہ دوافروشوں کے بہال اب جزنکیں دست یاب ہوتی ہیں بعض اہر کہتے ہیں کے مسوڑ صوں کے بھوٹلد سے بہتر کوئی علاج نہیں جب جوسف لگنے سے جلد سیاہ بڑجاتی ہیں۔ بہی وج ہے کہ بورپ میں گئے سے جلد سیاہ بڑجاتی ہیں۔ بہی وج ہے کہ بورپ میں گھوٹسہ بازی کے کھیل میں حصے سینے والوں کوجونک کی تلاش رہتی ہے۔

## تسكين وآرام كے ليے

درداسوزیش، دیم ادرخارش وغیره مین کمین کے بید بهروبام استعال کمیے۔ بدنزل کمانسی گانکیف، در در برجوش، کی طرح موٹرد سے کا طیف جوڈوں کے درد بیٹموں کی دکھن اور تقدیم کی دوسری تکیفوں میں ٹھنڈک اور سکون بنجا تا اور آدام دیتا ہے۔ تاکہانی ضرورت کے لیے گھریس رکھیے۔

می کررو بامم درد کوجراسے کھو دیت اسے





۵ آپ اپنی بخش خود دیکی کراپنے بہت سے امراض کا طابع شروع کرکے اُن سی نجات باسکتے ہیں !

ید ہیں وہ الفاظ جرایک شہور در مورف طبی اسرنے اپنے ایک بیان میں کہے تھو۔ ماہر موصوف کا نام ڈواکٹر کو کا ارتقرب ، جو کو لمبیا بونیورٹی کے کلینیکل میڈلین کے ٹریاؤٹٹ میں مرتوں ہر فیسر کی چیٹیت سے رہ چکے ہیں۔ ڈواکٹر ارتقرابی کتاب دی پلز ٹسٹ مار ایلرمی میں ہوایٹا کھتے ہیں :

یہ بات پایت بھر ہے کہ بہتے میں ہے کہ کھو بھے، اسٹرابیر باب، انٹے اور دودھ استدال کے ساتہ معز نہیں ہیں، مگر کچہ لوگوں کے لیے نقصان دہ ثابت ہوت ہیں کوئو ان کے استعال سے انہوریاں اور درجیے اور بھی امراض کی علامات بیدا ہوجاتی ہیں۔ ان کے استعال سے انہوریاں اور درجیے اور بھی امراض کی علامات بیدا ہوجاتی ہیں۔ اور انہوریاں اور ایسے دکی الحس الگھوں ایسے ذکی الحس لوگ ملیں گے جن

کی زندگیاں وقتا فرقتا سرکے درد، تپ کاہی (ہے فیور)، بیعنی اوراعمانی نفکن سے دوجار موتی ہیں۔ وواگر چاہی تو ابناعلاج فودر کے حصل افران کی بدائی سے السے اس اس بھی ہیں، جو غذا کے ناقص اجزا کے باعث لاحق موجلتے ہیں، گربہت سے ایک اتنے ذکی الجس ہوتے ہیں کہ وہ خودا ہے نظام جم

کے میں انعال میں اُرکاد طور پراکرنے کامب بن جاتے ہیں۔

اگرچ اکٹر لوگوں کو مختلف تعذاؤں کے بارے میں کم علم ہوتا ہے، گرڈا کھ ارتقر کہتے ہیں کہ یہی مغذائیں نبض کی رفتار کو تیز ترکر دیتی ہیں۔

ست پہلے یہ جانے کے لیے کئ نفراؤں سے پر ہزی جائے ؟ آپ کو جاہیے کاآپ اپن بنس کی نارل رفتار کا صبح افرازہ کرس اور وہ فغزائیں، جن کے کھانے کے بعد نظامِ مِصْ تیز موجائے، انہیں فورا ترک کروینا جاہیے۔ ایسی غذاؤں سے برمیز کے بعد جیساکٹ ڈاکٹر ارتع کا خیال ہے، آپ کی آدمی سے زیادہ ٹرکایات رفع ہوجائیں گی۔

نزلدوز کام کے بادے میں پہلے یہ خیال کیا جاتا تھا کہ جراثیم کی دجسے بسیا ہوتا ہے، گرواکر ارتقر کے بیان سے صاف ظاہر ہوتا ہے کر بہت سی نزلدا لار نکام کی بیادیاں اس طرح لاحق ہوجاتی ہیں کر گرود غبار ناک کے درایوجہم کے اندر عذب ہوتے

رہتے ہیں، یا فذا فل میں چھیے موستے جرآئم فذاقل کے ندیو پہنچے دہتے ہیں، گربغی کو سمور وغیرہ استعمال کرنے سے بھی نزلدوز کام کے شکار ہوجاتے ہیں الدکچو لوگ کھوڈوں سے قریب دہ کربی نشکار ہوتے و تیجے گئے ہیں ۔

دى مى داكرار تركى چند دايتى دى جارى بى اجن براب على يرابوكراسداد ماسس كريكة بى :

ا - آب بس ایک ایسے دن کی تلاش کیمی به بہ پ کونزلزنگامیا اورکوئی میں نہو۔ ۲ برباکونڈی کواجتناب کیمیے، کیونکہ یہ آپ کی بعض کی مقدار پگہرا اثر ڈائی ہے ۱۳ بہتے ایک ہاتھ میں گھڑی دکھ کرونرے ہاتھ سے ایک منسط تک بھی دیمتے رہیے اور" قرعات نبھن" یا در کیھے۔

ہے۔ بارہ گھنٹوں کے اندرچودہ مرتب بغن دیکھیے۔ اس طرح صبی کے وقت وُرّالۃ سے اُکھرادر ہر کھانے کے بعض میکھنے کی ضروریت ہے (ناشتہ کے وقت، دن کو کھا نے کے وقت اورشام کے کھانے کے وقت) - ہر کھانے کے بعداً دیدگھنٹے کے دقع سے بین ہرّ نبض دیکھنے کی ضروریت ہے اوراس کے علاقہ دات کو سونے سے کچھ پہلے۔

۵ بسترربهلی بارنیض دیکھنے کے سوا بیٹھتے وقت دیکھیں، کیونکر بسترسے اُٹھنے کا پہلے آپ کی نبعل کی جورفتار ہوگی، دہی آپ کی نارل دفتار سبعہ۔

۱- آب بر کھانے بورا نے تمام کھانوں کوایک کاغذ پر لوٹ کر لیجیے۔ ۱- براس غذا کاخیال کھیں جس کے استعال سے آپ کی بفن کی نقار تیز ترمز کیونکہ یہ امریکہ ہے کاس غذا میں چندا لیے ناقص اجزا شال ہیں جونض کی تیز رقتاری کا بات جوتے ہیں۔

ایک او ذکی الحس مربیضوں کامطالوکرنے کے بعد ڈاکٹر ارتھرنے ایسی مذائل کور معمولی تھم کے امراض پیداکرنے کا باعث ہوتی ہیں، دریج کرلیا ہے بیٹلا انڈے ڈبل روٹسال اکو، دودہ، نازگیاں، گائے کا گوشت، مجھلیال، مطر، میں اورشکر

انبیں برایقیں کو نقصان بیمبلے والی غذاؤں کے برمیزی سے انسان اپنے تندیست اوقوانا کوسک کر اور مصن حالات میں دو زیادہ دفول تک نندہ می مسکس

# فنائيات پنيول سے ماصل کيا ہوا پروٹين المام المام

لندن کے مضافات میں کچے ساتیس داں دیسر چ کے ایک منصوب پر ررہے ہیں، جس کا مقصد دنیا سے بعوک کا فائٹر کڑا اور خوراک کی قلّت کو رنا ہے۔ یہ سائیس داں پیڑوں اور پودوں کی تپیوں سے پروٹین کی ایسی شکل سل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں، جے انسانی خوراک کے لیے تعابل تبول بنایا لیا ہے۔ اگریسائیس داں اپنے مقصد میں کا میاب ہوگئے تواہد ہے کہ وہ کافی مقدار میں خوراک مہیا کرسکیں کے بجوزری ام برین کی توقعات سے بریادہ ہوگی۔

ارخورے دیمیعاجائے توہم سب کی خوراک کا انحصار تنجوں پر ہے۔
دائت بتیاں کھاکرا پنا پیٹ بھرتے ہیں ان سے بہیں گوشت اور دود و ملتا

رکویا ہم جانور دوں سے مجتم کا ابتدائی کام لیتے ہیں۔ اس بیں شک نہیں کہ
بی جانوں ماری خوراک کوزیادہ باضم بنا دیتا ہے، گراس سے بربادی بھی
مے تحقیق سے بیر جلا ہے کہ ایک گلئے کا بیٹ بھرنے کے لیے تین ایکو زین
ماس خروری موتی ہے۔ اگر گھاس کی اس کیٹر مقدا سے غذائی عناصر براہ ماصور کی میں کے مامیل کرنے جائیں توان سے پررے گاؤں کی انسانی آبادی کا پیٹ
حاصل کرنے جائیں توان سے پررے گاؤں کی انسانی آبادی کا پیٹ

جنوبی انگلینٹریں واقع ہار پنیٹرن ہیں رو تھاسٹیٹر کے جریاتی اعین مائیس دانوں نے ایک ایساط بھے معلوم کرلیا ہے ، جس کے ذریعی تیوں کو



کیمیان عمل سے انسانی خوراک کے قابل بنایاجا سکت ہے۔ تپیوں کو ایک ایسی مشین کے اندر ڈالاجا آئے ہوائنس اچھی طرح کیل ڈالن ہے اور کھان سے برڈ مین اجرائنس اچھی طرح کیل ڈالن ہے اور کھان سے برڈ مین اجزا ایک گیلے کیک کی صورت میں ٹکیل آتے ہیں۔ ایک ٹن تازہ تپیوں سے ثقر بیاً ایک سولونڈ وزئی کیک تیار ہوتا ہے۔ اس کیک میں جالیت کی لوٹٹر خالیس کے ساتھ ہی نشاست اور میکنائی کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ یہ مقدار دور می فصلوں کی ایک ایک ایک ایک جوسریا کھل بعد میں جانوروں کے مقدار کی برا مروق ہے۔ ان تپیوں کا بھوسریا کھل بعد میں جانوروں کے عارہ کے طور راستمال کیا جاسکت ہے۔

موال بیپیا ہوتا ہے کہتیوں سے حاصل شدہ یہ پردیش کھانے میں استھال کیوں نہیں ہوتا ہاس کا جواب یہ ہے کہ لوگ عام طور پر اسے پہنٹیں کرتے منی ملکوں کے عوام کواس کی ضرورت نہیں کہ وہ ایک بے مزہ خوراک کی غذائی کومزے دار بناکر اپنالیں ' حالاں کہ اسے سنری خوروں کی خوراک کی غذائی کی کولپر اگر نے کہ لیے بہت اچھی طرح استعال کیا جا سکتا ہے لیکن مشرقی ملکوں میں 'جاں خوراک کی بھی کی ہے اور نقص تغذیر بھی عام ہے ' صورت حال کو بہتر نیائے میں اس سے بہت مدولی جا سکتی ہے ۔ تا ہم اس سلسلیس حال کو بہتر نیائے میں اس سلسلیس ایک بڑی شکل ہے ۔ جیسا کر غیر ترتی یا فقہ ملکوں کے بات ندے کے ایک می دو دخوراک استعال کرنے کر بڑی ختی کے ساتھ عادی ہوتے ہیں اور انھیں کو فی نی چیزا ستعال کرانا ایک مشکل سوال ہوتا ہے۔

روتھا میٹیڈ (جنوبی انگلینڈ) کے تو یاتی اسٹیشن نے اس سلسلہ میں ایک ایسی کہ تیے سین ایجاد کرلی ہے، جسے انتقال کرنے کے لیے کئی فائی ماہر کی طرورت نہیں ہوتی۔ یرتج یاتی اسٹیشن تہیوں کے پر ڈین کو خوش ذا لَق بنانے کی لگا ارکوشش کررہا ہے، جس کے تیج میں تبیوں کے خوش ذا لَق بنانے کی لگا ارکوشش کررہا ہے، جس کے تیج میں تبیوں کے



چکنے کے بیب کو پو ڈرمیں تبدیل کیا جاسکے گا آگا ہے کہا آن ہون چزدل دروقی سالن وفیرو) میں ڈال کوس کیا جاسکے خود میب یعنی نہایت تعذیہ بخش چزے کیوں کراس میں چکنا تی کے بہت ہتی میتی اجزام چود ہوتے ہیں۔
گنتہ یہ کا دام حقق آگ فقت کے سیاس بنا ایسال سرحیز دال کو

برتمی سے اکر لوگ جو تقی آگرفت پی س ہزارسال سے چیزوں کو روایتی الامکان سے بیزوں کو برای ایک الامکان کے مادی جیا آرہ ہیں اس کے پیک دار برزگ پرا معزام س کرتے ہیں ، چناں جسانس داں اس کا یہ نگر جبیا نے لیے طرح طرح کے تحریف کررہے ہیں۔ ایک طریقہ یہ ہے کہ اس کو پکا کہ جبور ٹی جبور ٹی جبی الی جاتی ہیں ، یاسل کی صورت میں یاسیو بناکر خوش نما ڈبوں میں بندکر دیا جاتا ہے۔ اسے جبی کی انٹرے ادر نیر کے ساتھا تا اللہ کی کوشش کی جاری ہے۔ اسے جبی کی انٹرے ادر نیر کے ساتھا تھا اللہ کی کوشش کی جاری ہے۔ امید کی جاتی ہے کہ است خوش ذا القد بناکراس کے غیرمولی رنگ کا عیب دور کیا جا سکے گا۔

فیال ہے کہ اگر آمندہ ہی جنگ ہوئی نومغربی قوموں کے لیے یا ور
اسی تیم کی غذائیں فابل قبول ہوں گر تاہم مشرقی ملکوں میں نیبوں مو
حاصل ہونے والے بروٹین کو مردل عزیز بنانا اور دواج دینا ایک بالکل ہی
مختلف مستلم ہوگا کیوں کہ ان ملکوں میں ایسی غذائیں میہ ترمین گر بیت میں ہوئی ہیں۔ ان ملکوں میں اسس
جواس پروٹین کے فاہری عیب کوچھپا سکتی ہیں۔ ان ملکوں میں اسس
پروٹین کو رواج دینے کا بہترین طریقہ یہ ہوگا کہ وہ کچپ کی خوراک بیل شعال
کواتے جا ہیں ہو بوٹیم کی غذا کو بڑی آسانی کے ساتھ اپنا ایسی ہیں۔
دو تعامی ہو بیٹر کے تج باتی اسٹیشن کے ساتھ اپنا ایسی میں۔

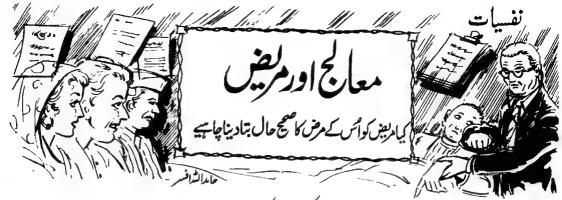


پروٹین کو آذمایش کے لیے دنیا کے کسی مجھے جو تیار ہیں بشرطیکہ اس برسی طعام اسے اپنے یہاں رواج دینے پاکا دہ ہوں۔ یہ تج باتی اعیش اس برسی خورکر را ہے کس تیم کی تغییل پر تجربے کر ناسب سے زیادہ موروں ہوگا۔ امرین نے اب تک جو کے نزم و تازک پوروں ہوگا اور گیموں کی تپیوں پر تجربے کرتے سے بھی خاطن وار اکر تا کی از کم تیس دو سرے مقامی بودوں پر تجربے کرنے سے بھی خاطن وا متائج ماص ہوئے ہیں۔ حالاں کھی ماص ہوئے ہیں۔ حالاں ہوئے ہیں۔ حاص ہوئے ہیں۔ حاص ہوئے ہیں۔

الگلینڈ کے ملاق دوسرا کمک گھاناہ، جاں مطالعہ اور شاہائے بعد بیعلوم ہواہے کہ دئ سے میں تک مقامی پودے اس تخرب کے لیے موزوں ہیں۔ موزوں ہیں۔

مناکے فاہول آئے پیداکرنے والے ملکوں کے بارے میں ایک عام غلاقہی پر ہے کہ انسان کی غذائی خودت کوپوراکرنے کے بے مریکے برا کرنے کی ضرورت نہیں، بلکہ فاض پیدا وار کے علاقوں کی ثا ترمغدارے ہی قلت خوراک ولے علاقوں کی غذائی کی پوری کی جاستی ہے۔ اسس سلسلہ میں اقوام تحدہ کے ادار ہنوراک وزراحت نے بدواضح کردیا ہے کہ اپنی ضرورت سے زائداناج پریداکرنے والے ملکوں کی فاصل غذائی پیدا وار کواناج کی کی والے علاقوں میں مساوی طور نقسیم کرنامستا کاصل نہیں اوراگر دنیا کی تمام فاض غذائی پیدا وار کورا بھیم کریم دیا جاتے تو بھی نے در کی نصورت تو کھی نے دراور کی مدم توری کا ایک خاص بہت زیادہ کی پروٹین کی ہے، جوجہانی تغیر کے لیے ایک نہا یہ اس محتاوہ سبت زیادہ کی پروٹین کی ہے، جوجہانی تغیر کے لیے ایک نہا یہ اس محتاوہ سبت زیادہ کی پروٹین کی ہے، جوجہانی تغیر کے لیے ایک نہا یہ اس محتاوہ سبت راوری کورن احتی ہیں اس عنصر کی کی مورم خوری کا ایک خاص بہد

اس میں شکت بہیں کرانسانی غذاییں پروٹین دوسرے ذوائع بھی گوشت ، سویا بین اور مونگ مجیل ہے تھی حاصل ہوسکا ہے ، جو کوئی مقال کی مقال میں بیدیا ہوتے ہیں تیاں ہوں کی اچی خاصی مقدار کو جانو ہوجاتا کے اعتبارے اللہ اللہ ہیں۔ ان کی ایک بہت بڑی مقدار لیوں بختاتی ہوجاتا مالاں کران سے آنی کائی مقدار میں پروٹین حاصل ہوسکتی ہے ، جو گوشد: مجیلی دغیرہ سے حاصل ہونے والے پروٹین کی چومی مقدار سے زیادہ – اور سائندی ان کی پریاوار بڑھنت می سب سے کم صرف ہوتی ہے۔



امرکے اور بورپ کیلتی رسالوں میں اوطِتی انجنوں میں اس مسلم راکڑ نے ہونی رہی ہے کہ رمین کومض کاحال بتانے کے سلسلمیں معالج کوکیا کرنا سے اُس کوائس کے مرض کا مجع حال بتا دینا چاہیے یا نہیں؟

ربعنی کومرض کاصیح حال بنانامنیدگی ہوسکتا ہے اور مغربی - اپنی مان کو اس سے اثر قبول کرنے کا انحصارا یک بڑی حد تک میض کی بی کیمیت اور آس سے جذباتی اور وہی ہوئے یا نہونے پہنے - اگر مرض شدید لور بلک ہے اور مربعن حتاس اور جذباتی ہے تو بہت ممکن ہے کہ وہ مرض کیم ہلکتر رسد برز بنالے اور اگر مربض پخت سیرت اور متوازن طبیعت کا آدی ہے اور مال کی قوت کے راز سے اگا ہے تو مکن ہے ان اوصاف کی مدوسے وہ مرض من نترت کو کو کرکے ہے۔

آج کل امر کیا وربورپ میں زیادہ تر رجان اسی طون ہے کہ دیعن کو مِس کا حال صاف میں ان حیاف بتا دیتا چاہیے عام طور رپیما لج مربین کو اسس کے مرس کے متعلق ایک آدھ بات بتادیتے ہیں میطربیّۃ زیادہ متا سب جہیں معلوم ہوتا



س لیکداس سے میفن اوراُلجس میں پڑجا آئے۔ امرکی کے ملتی رسالوں میں معض مربعینوں کے خطوط چیستے دہتے ہیں' اُن میں زیادہ ترمربین میں کہتے ہیں کہ عارا ڈاکٹر ہیں پنہیں بتا آگر ہارا مرض

یک ایک عورت کھیتی ہے میراڈ اکٹر کہتا ہے تم ایک قسیم کی ذیابیلس میں مبتلا ہو، لیکن برکیا بلا ہے میں جائتی نہیں " ایک خص جو ایک قسم کے فالج میں مبتلا کھا لکھٹا ہے "مجھے ایک دو ادی گت ہے جو بہت ضیعت سا فائدہ مینجاتی ہے۔ ڈاکٹر کہتا ہے اب یہ بیاری عمر کھرتم الما ساتھ نہیں چھوٹے گئ گرمیں نہیں جانداکہ وہ بیاری آخر ہے کیا ؟

ایک متاز ابرس ایک امری طبی رسال می تخریفرانی بی مرسی کے لیے بربہت ہی شکل ہوتا ہے کہ وہ ایک ڈاکٹر سے جربت بنا بیٹھا رہت ہے اپنے مرض کے متعلق کوئی بات معلوم کرے۔اگرڈاکٹرکوئی جواب بھی دتیا ہے تو وہ اس قدر محتاط اور مختصر و تاجس سے مصنی اور الجمن میں پڑھا ہے "



حال ہی میں ایک وکیل ایک ڈاکٹر کے پاس ا پنامعا تذکر انے کے
لیے گیا، وکیل کا بیان ہے کہ ڈاکٹر نے جھے کہا کہ آپ کے تنفس میں کچھ
مرسرا سبط سی ہے، اس کے بعد وہ خاموش ہوگیا گرمیں ڈاکٹر کے سرجوگیا کہ تھے
تفصیل سے جند ہے کہا بات ہے۔ پندرہ بیں منٹ تک باربار کہنے کے بعد تحجیم علق الفصیل سے جندی کارڈیوگرام اور خون کے دبا قال ویفور سکویک امتحانات سے معلق م
ہونا ہے کہ میرے جسم میں کہ قیم کی ترانی نہیں ہے، انھوں نے بتایا کہ ساٹھ برس کی
عرکے بعد فس میں یہ سرسرا ہٹ عمولی سی بات ہے۔
عرکے بعد فس میں یہ سرسرا ہٹ عمولی سی بات ہے۔

کون جا تا ہے کاس قسم کے مختصر اور پاسرار جا اوں نے کتنے خصر اے

بندون كواجعا خاصا مربض بناديا وروزركى كى طرف سے مايوس كرديا وريسسن كر كتبارين فسرين مرسوا وسي وه يتجه بين كريمكي سنكين قلب كروض بس مبتلاس-

ایکسه سنندر بورث کے مطابق تقریباً ساٹھ فی صدی ایسے مربعی حواہری اماص فلب سے مشورہ کرتے ہیں اپنے دل کے متعلق علاقیم کے مبالغ آمیز اور فيضرورى فكرون مين ميتلاريت بسان كودون بس كوني خرابي نبب موتى-ابك اورمعالج كابيان ہے كرسيندوشت كى صاف اورسيصى سادى كفتكو ے ول کے مربعن کو بہت فائدہ پین سکتا ہے ۔جب مربص اتھی طرح سمحد لیتا ہے کہ اس کے دل میں کیا خرابی بیدا موگئی ہے اوراس کو درست کرنے کے لیے کیا کرناجا بج اوركس طرح كرنا جلبية وأسائب مص سع خات إله ك ليرطى مدالمتى سه، التے تسکین ہوتی ہے اوراس کی بربنانی بہت کم ہوجاتی ہے، وہ امبدا ور بعروت کے ساتھ دوا بنیاہے اس کے دن پُرسکون موجانے ہیں اور داتوں کو آرام کی نیت مر سوسكتا ہے ۔ مختفر برك اگر ديفن سے اُس كے وض كى وصاحت كردى مات توعلاج میں بڑی مردمل سکتی ہے۔

هرمن مین خواه وه کبیسایی مرض کبورس نه موفکرا و زنستونش اورحوب و ہراس سے شدّت بیدا ہوسکتی ہے۔ ایک میڈلکل جزئل اپنے اڈیٹوریل میں لکھنا ہو ك ايك نهايت ابم فرض معالج كابه به كروه مربض كادر دوركري اس مين موزا سا وقت ضرورمرت مو گا مگراس ہے علاج میں بڑی مددیلے گی: ا

مض كوصات صاف كهول كريان كرديب سيعبض اوفات جيرت انگير



فائده يهي جا أب- ابك تخص ك حكري كمي صورت مو فالكن تنى يادل بي دردسامحسوس مونے لگنا تھا اور تفکان می رشی تھی، اس نے کن ڈاکٹروں سے ا پناعلاج کرایا ـ کانی مبنگی دوایس جیانین استویات اورسکن دوایس استوال كيركسى حيزت كوئى فأئده نبي موا

اس كے بعدا تفاق ہے وہ ايك ڈاكٹر كے پاس بنتے گا جس نے اسس كا المجتى طرح معا تشكرنے اور كچے حالات زبانی سوالات کے ذریعے معلوم كرنے کے بعید

مين سے كها تمكي خاص بيارى ميں مبتلانهيں موتمها رسيحيم كے سب اعضا. بالكل كليك بير - بان بهدكم بير عيمن نوك ابيخ مون برضرورت س ببت زياده بو ورال دينه بن بين تمهارامال عي

المخوب نے ملیف کو ہوایت کی کوا بک فوائٹری بنا لے جس میں اپنے روزترہ



۔ نے پینے کا حال کھھے ا ورسونے اورجا گئے کا وفت ورج کرے اور یکھی للصے کتبی دیراس نے آرام کیا اورکتی در تیفریج کے شغلوں میں مصروب رہا ، محردٌ اكترن اس دُا تري كالبورمطالعه كياا وران كي مصروفينوں بير كجو نبرلبوں کی رائے دی، آرام کے لیے یہ و قفر مناسب ہوگا، ناشتہ میں بیجیزس بہتر رہیں گ۔ ان سب بالوں بیمل کرنے سے مریض کومتینا فائدہ بہنجا آناکسی دواسے نہیں نجاتیا امريكيا وربورب ببب اب ڈاكٹروں كوبيا ندازه مؤنا مآناہے كەاگرەلعبور کواُن کے مرض ہے مفتل طور برآگاہ کردیاجائے تو وہ صحت حاصل کرنے مس ابنى بهت مددكرسكتے ہيں -

حولى افرنف كابك واكررش ميد كل جزل بين اسمسار اطبار <u> خِال کرنے ہوئے کہتے ہیں کہ "معالج کوچا ہیے کہ ابتدا ہی میں مریض کی حوصلا اور نی</u> كرا وراكت بربنائي اين حالف برتبهي خودكنطرول حاصل إورتم تجود اورنجة اراد مرك سانفا بفعلاج يس ببت مدود مسكن بوا

فرض كيجيا الرداكرابي مربيوركوان كمرض ككافي مالات تارب اورمنفي اليفعلاج كيسلسليس واكثركي مددكرس توكيااس كالمجي اسكاب كغرضرورى أريشبنو سعريفيون كالجهاجهوث جائة وايك سرمن كزريك اس کا امکان ہے،ان کا بیان ہے کرمبت سے آپریشن ایسے مونے ہیں جن کی دری طوررتفلعة ضرورت نهبي برتى - مريض كوجاسيك فراكش كمشور سع فائره الماك اوراتعي طرح سوج سجوراً يرشن كمعلق خودفيصل كريار

ا کے حیل کریبی سرت کہتے ہیں کہ بہت سے مض ایسے ہیں کوتم ایک بترت نک اُن کی موجودگی میں آرام سے زندگی بسرکر کتے ہوا ان کاعلاج دکرنے بیں آپرستین سے زیادہ خطرونہیں ہے " فاہر ہے کہ سہاں ان مفہوں کا ذکر جس آ

كالرعلاج ديباجات توكن كربوه جاني باخطراك مهورت اختيا ركر لينه كا بوائد -

اکٹرڈاکٹروں کی راتے بہے کہ اب اس پرانے خیال کوترک کرویناچا ہی بعی جو کچی نہیں جا تنا اس سے اس کو کیلیدے نہیں پنچے گی، لوگ آج کل دورو زکسفرکرتے ہیں اور معنی لوگ کو اکثر سفویں رہتے ہیں۔ ہوسکا ہے کہ وہ گھر



، دور الرارط عائل البی انعافات موت ہیں۔ ایک خص اسی طرح گوسے دور بی گیا۔ اپنی کھیل زندگی میں جو عادضے اس کو ہوتے تھے اگن سے وہ نا واقف تھا، ہناگہانی علاست کے موقع پروہ ڈاکٹر کو اپنے متعلق کچہ نہ تباسکا اس کا تیجہ پہوا دورہ علامات کے مطابق اس کوننے لکھ دیا گیا، گراس نسنے سے اس کی تکلیفوں ہا دراضاف موگیا اور ایک طویل مترت تک اُسے صحت نصیب سہوسکی۔ اسی نبایر س ڈاکٹر نصوف اس بات پر زور دیتے ہیں کہ میض کواس کے مرض کے صبحے اسے اگاہ کر دینا چاہیے بلک وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ مرمض کوایک کا دؤ دے دینا ہیدس پراس کے مرض کی بوری ناریخ درج ہوئی جاہیے۔

مریین اورمعالج کے درمیان چورستہ پلا آرائے اس میں تبدیلی کی فرور ا ایے اور بھی ہے کہ آن کل بھاریوں کی آئیوں میں بہت سی تبدیلیاں ہوگئی ہیں۔ ریدا ورنا گہانی عارضوں پر چواب سے پہلے اکتر مہلک ثابت ہوتے تھے قابوطلب دے بعد مزمن اور کہندا مراض ایک وشوار مسلمین گئے ہیں۔ مزمن امراض ہیں ست فروری ہے کہ مریض اپنے مرض کی حالت سے اچی طرح واقعت ہوا ورا اُسے معلور پر تھے ناکہ وہ اپنی مغدوری کے صدود کے اندر رہ کر اپنی پوری قوست صلاحیت کے ساتھ زندگی بسر کرسکے۔



مريض كواس كے مرض كا حال نہ بتانے كے حق بيں معالج حرف ايك

عدر پیش کرسکآ ہے جن مربینوں ہیں جذباتی استحکام اور سنقل مزاجی کا فقلاً
ہے جمکن ہے وہ اپنے کی سنگین مرض کا حال من کر زندگی سے بے زار ہوجا ئیں
اورخودکشی کرلیں 'لیکن اب معالجوں کی زیادہ سے زیارہ تعداداس امر بھین گئی
ہے کہ حام طور پر مربعتی اپنے شکین امراض کا حال معلوم کر کے بھی اپنے اور زنت ابو
ریھتے ہیں اور اس سے نجات پانے کے ذرائع معلوم کرنا چا ہتے ہیں اور اگر ڈاکٹر
اکھیں ان کے مرض کا صبیح حال نہیں بتا آتوہ ذیادہ بریثیان ہوتے ہیں۔



آن کل ایسے معالج دیا دہ ہیں جو میش کا معائنہ کرنے کے بعداس سے صاف صاف کہ دیتے ہیں کہ" تہمیں ہیر موض سے اور ہم اس موض کا اسس طرح علاج کرسکتے ہیں کہ مسلے جانے ہیں کہ جدید طب کی سب سے بڑی درما فت ہرے کرمیش بھی معالجاتی ٹیم میں شامل ہے اورعلاق میں سب سے زیا دہ مدداس سے السکتی ہے۔

مئشطوزا

دائمی نزله، دانتول کی خرابی اور کمزوری کے لیے یہ قرص ابے حد مفید ہیں، حاملہ اور دودھ پلانے دالی خواتین اور بچوں کوخر در ستعال کراہیے۔ یہ قرص کیا شیم اور وٹامن ٹوی' سے بنائے جاتے ہیں اور ٹون میں جذب ہونے کی پوری صلاحیت اپنے اندرر کھتے ہیں۔



一年 一種



اکس سے کی رپورٹ سے یہ بات صاف طورسے ظاہر ہوگئی کولین طوار ڈنٹ کا اپر اوروہ تواری جوٹائپ کی کا براور فرون کو کرک شری سے نظام ہوگئی کہ دون کو کا میں کا براوروں کی انگلیوں سے بڑی ٹمیں سنا دیا کرتا تھا اور اپنے د ماخ کی سامی نکت سنجیاں انگریزی کے ساہ حروب میں سفید کا فذیر کھور اگرنا تھا، اس ووت اپنے پڑ مروہ اور سوکھے لبول پر اکس کیسکی شکر اسٹ بہدا کرنے سے بھی تام رہا کہ ایک کیے گا کھا اور اب وہ شن ہوکررہ گئی تھسیں تام کور دہ شن ہوکررہ گئی تھسیں۔



کانوں میں خبس کی بلی کھ ف یٹ توجہ تر بہتی میں بھورسے اسکیم سازی اور مصوبرندی
کی صلاحیت اس طرح محرموگی تقی بھیے کپڑے کو دھونے سے اُس کے داغ دھیے دور
ہوجاتے ہیں۔ انسروں پراس کی قابلیت کا بسکہ بھا ہوا تھا لیکن اب وہ صرف ٹی بی
کا ایسا مربین ہی رہ گیا تھا بجس کو دیکھ کرلوگ ٹورتے زیادہ نے ہمدردی بہت کم کرتے
تھے بھروح ہیں اسے معدہ اور آئوں کی ہمولی شکایت ہوئی تھی ، بیط بھاری
دہنے نگا تھا ، فون کم بنتا تھا۔ ڈواکٹر نے تورہ دیا تھا کہ دفتر سے لمی تھی نے کوئی کی مگل سے بھاری
سے بھات صاصل کیلے اور وفا انہیں چائیل کی سرکریے۔ یہ دونوں متوہے اس
سے بھات صاصل کیلے اور وفا انداز کو بی آ دھا دن کام کرینے پر محبور تھا اور دوزانہ
مقردہ وقت سے ایک گھنٹ بہلے دفتر آجا یا کرتا تھا۔ وہ نہ تو بمی تھی کے سک تھا اور دورہ میں وفتا م سرکرہ اسکتا تھا۔ وہ ڈاکٹر کی باتش کر ٹیسکرلیا تھا۔ اُس کے نزدیکے اگر میں وفتا م سرکرہ اسکتا تھا۔ وہ ڈاکٹر کی بات ش کرائی تھا۔ اُس کے نزدیکے اگر میں وفتا م سرکرہ اسکتا تھا۔ وہ ڈاکٹر کی بات ش کر ٹیسکرلیا تھا۔ اُس کے نزدیکے اگر اور سام سے دورہ اور سام سرکرہ اسکتا تھا۔ وہ ڈاکٹر کی بات ش کرائی تھا۔ وہ دورہ میں آگیا تھا ، جس کے فن کو زندگی اور سام سرکرہ اسکا تھا۔ وہ ڈاکٹر کی بات ش کرائی تھا۔ اُس کے نزدیکے اگر کی اور سام سرکرہ اسکا تھا۔ وہ دورہ سے تا تھا۔ وہ ڈاکٹر کی بات ش کی آگیا تھا ، جس کے فن کو زندگی اور سام سرکرہ اسکا تھا۔ وہ دورہ کی تھا تھا۔ اُس کے نزدیکی اورہ مارہ ساکھ ایس اور سام سے کو دورہ سے تا کی تا کہ کو ندگی اور سام سرکرہ اسکا تھا۔ وہ دورہ سے کا گیا تھا ، جس کو نزدگی اورہ مارہ سے کو دورہ کی اورہ کی اورہ کی اورہ کی اورہ کی اورہ کی کو دورہ کر دورہ کی اورہ کی دورہ کی دورہ کو دورہ کی دورہ کی

کوئی دابط نہیں ہواکرتا اوروہ نصابیں معلق ہوکرشہ پاروں کی تخلیق کیا گرتاہے یا ہیر
وہ بدوتر فرق کی جنت میں چھے کریرسب کھے کہہ رہا تھا۔ اس نے اپنے ماحول کی طون
سے انکھیں بندگر کی تعلیم، زندگی کے تقاضے اُس کے بہرے کا فول میں کوئی گوری
پیدانہ کرسکتے تھے۔ اپنی ڈیوٹی کو اواکرتے رہنا شدرسی تائم رکھنے کی نسبت زیادہ اہم تعا
اسی مصروفیت اوراسی مغزچی کی بدولت وہ ایک بڑے کنے گی گاڑی گھیسٹ رہا قد
میں کاکسی جگر رُک جانا موت سے بھی طراحا دینہ تھا۔ وہ کام کرتا رہا ، بیماری طرحتی بن سننگرسوڈ امنٹ کی ملیوں سے اس طرحتی ہوئی بیماری کا مقابلہ کرنے کی کوئٹ شرکڑا
رہا اوراس کا طوفان کا غذی ان دلواروں کو اپنی لہروں پرنجا تا اورا تھا آ رہا، در او
پوری غذا اورا آ سے بی نہیں سے مشرخ وانے کم ہوتے گئے جمم افدرسے کھرکھلا بواجلا
گول میں باتی رہا اُس میں سے مشرخ وانے کم ہوتے گئے جمم افدرسے کھرکھلا بواجلا
گباادر آج جب مصروفہ ختم ہوگر مصریح کہنے دن کا نیا آفا سطاوع ہو تھا۔
گباادر آج جب مصروفہ ختم ہوگر میں جدائی کا تھا۔ ڈاکٹرا کیس رے کی تصویر
سندگرواری کی جوانی ، بلکہ زندگی کا موریح گہنا چکا تھا۔ ڈاکٹرا کیس رے کی تصویر
سائے دیکھے اُس پڑھلم سے نسان نگار ہاتھا۔

"ینشان کس بات کا بیت دے رہے ؟" شنکر تواری نے واکر کی میر بردرا مجھنے کے بعد سوال کیا۔

" يه اس بات كابت صدر بله كيمييط مي اس مگر "بيع "يزگيا بر بهت برا "



ایج ؟ - ده کیا موتاب؟ " تواری نے پھٹی پیٹی حیرت نده انکھوں منے ہوئے کی اور کے اس مند سے داکٹری طرف دیکھ کر ہوجیا۔

"كيونى سجولوتم أسه!

"مي تواسيمين بنيت مما! "

«ادے کیوں میراوائم دلیسط کرتے ہو، ٹی بی ہوگئی متبیں، ٹی بی ہاسپشل اخلالات ؟

" فى بى! " \_\_\_\_ توادى كى چماتى پرجىيے ببت ندر سے كى نے گفن ابر وار ماحب- ايك كى اس سال شادى بيت يون الوكياں الله واكثر صاحب- ايك كى اس سال شادى بيت "

دویویا نجی ضرور ہوں گی ، " ڈاکھ نے مُسکراتے ہوئے پوچھا۔ حیایے سببت بڑا حوک کررہا ہو۔ طننراور مذاق کرنا تو موجودہ دَدر کے ڈاکھ کا ہمت کیے ب یہ دہ سَیّنے کیٹردں پرطنز کرتاہیے، لمیے اور بڑھے ہوئے بالوں پرکرتاہے، زیادہ مانے مرکزتا ہے۔

"بویاں درنہیں اور وہ دس بھی ہوتیں تو کوئی غم نہیں تھا۔ دُکھ کی بات یہ روکیاں ہیں میں



تسكر قاری تیب ہوگیا۔ واکٹری بات کا اس کے پاس جواب ہی کیا تھا۔ بی گری ضرور سیدا ہوئی۔ نورا ہی اُس فیطے کر بیا کہ دنیا آتی تلخ نہ ہوتی تو ٹی بی عبوا کرتی کلرکوں کو اور زندگی کی نا و کے کھوتا پر فوجوان واکٹر کیوں ہوتے۔ یہ بہلا ن تقار تواری کی حاضر جوابی نے شکست تسلیم کی تھی، ورنہ وہ اپنی وط ۱۶۰۰۰۰) بی سہورتھا۔ اُس کی مہارت کا بیا عالم تعاکدا فرکے ایک مہل سے اخارے پر سی کامطلب جولیتا اور ٹائپ کی شین کے سامنے بٹیم کر انگلیوں کی لگا تا ر

جنبشوں سے بٹری سے بٹری اکیم جھاب کروال دیتا کسی کوایک رف گھٹانے ایر قیا کی ضرورت نہوتی ، شرخص یہی کہتا : مکال کردیا توادی می ! "

"كيابات مع ، جواب نهين آپ كے دماغ كا . ا

کی افروں کواسی کی محن اور قابلیت کی بدولت ترتی کی تھی اور وہ اب تک ابر ڈویٹن کارک ہی تھا۔ آج سے ٹی ہی کامریض می ہوگیا تھا اور ٹی ہی صف استحگیوں ہی کونہیں ہوئی تھی، اُس کی حاضر جوا ہی سے لے کر قابلیت تک ہر چزاس بیماری کا نشانہ بن گئی تھی، اُس کی حاضر جوا ہی سے لے کر قابلیت تک ہر چزاس بیماری کا نشانہ بن گئی تھی، اسسے جو نیان کہا وہ سے کی گیروں کے ساتھ گئی بی جناں چے نواری خرب بجو چیکا تھا کہ اب گیروں نہیں بہتا، حرف گئی پہتا ہے، بین اندوکری کے مختلف کھیتوں میں افسان ترقی کر دھے تھے۔ وہ گیروں کے بہت بوجول پاٹوں کے نیچ میں آجکا تھا، وہ جانا کی المسائنس نے جا نداور سورح پر فتح صصل کرتی ہے، گرٹی ای اب تک سائنس کو لڑر ہی ہے، وہ اس کے پنچے مٹروٹر رہی ہے۔ تواری نے سائنس دانوں کی ہے ہیں پر کئی مرشہ فاری کی ایش مرگز رہی ہے۔ تواری نے سائنس دانوں کی ہے ہیں پر

### توکارزیس را بحوست ختی کرباآسمال نیسنز پرداختی

تین الویوں کامسُلام نہیں ہوسکا، ٹی بی گردن نہیں مردری جاسکی اور سائنس
اسمانوں پراڈٹ نے گئی، شایداس ہے کہ اس کا حربیف انسان ہے، بیاری نہیں انسانو
کے دویا جندگردہ ایک دوسرے کے خلاف صف آرا ہوں ہے بین، ہرایک کوانسانیت
کی بھلائی سے زیادہ اپنی برتری مقصود ہے، اسی ہے سائنس، اٹی اور جوہری بموں
میں ڈھلتی جارہی ہے اور جب تک اُسے سیاست کے قبضہ سے نکال کراخلاق اور
انسانیت کے میرو نہیا جائے گا، بہی صورت حال برقرار رہے گی، ٹی بی انظہ دو انسانیت کے دولا ایک آدی کو بہیت الی بہنچا کر دوسرے کی تلاش میں اُرتا رہے گا۔ تواری
کی دوج اور احساس پر بھی چوٹ گئی تھی۔ یہ چوٹ اوپری نہیں بہت گہری تھی، بہت گہری تھی، دہ خوانے کیا سوچنے لگا اور اسی وقت سے اس نے ٹی بی ہا بیٹل میں استرحال کرنے کے لیے ووڈروھوپ شروع کردی ۔ تواری بارہ سال سے رہے نیوڈ باز برشن میں کہ کے لیے ووڈروھوپ شروع کردی ۔ تواری بارہ سال سے رہے نیوڈ باز برشن میں میں مرب انسان میں دیا جائز دقم نہیں کی تھی۔ بہتر حاص کرنے کی کوشش میں یہ دار گھلاک ناجا کر دتمیں دینے اور بینے کا کار بارکشی اہمیت ان کے ایک کارکے ہے۔ یہ بات میں وقت صاف ہوکر سائے آئی، جب ٹی بی ہیتال کے ایک کارک سے برسے

لا کھیں ہے کہا:

• مباشعي إس وقت كونى بسرخالى نهيس "

« دوروس سے ایک بی نبس ؟ «

م من خوب آتی ہے آپ کو میں کہتا ہوں مین بینے کک کئی اُمیدند کھیے !! اللہ اللہ وفول کک میں المبروط قد .... م

" آپ اخیال ٹیک ہے، روزی ایے واقعات سنے یس آتے ہیں اور ہم ہی کیا کریں، ٹی ہی میں الرین کی رفتا سے دوڈ رہی ہے طک بھریں اور اس ٹرین ہیں فوگوں کو بے ککٹ ہی جگہ ل جاتی ہے، ہیتا لوں میں ٹکٹ سے بھی داخلہ نہیں ملا، دوچا راستر فالی ہروقت رہتے ہیں، آپ جانے ہیں سفارش ہر چگھلی ہے، ایے موقعوں کے لیے سید ضرور فالی رکھی ھاتی ہے اور مھر ہم مجی .......

جمان بک سفارش کا تعلق به اس کی بات بحدین آسکتی به ، گربیت اورلبترسے کیا علاقہ ۔۔۔۔ اس کوسرکا دنے تخواہ کی تینجی سے پہلے ہی کاٹ دیا ہو " میں آپ کامطلب نہیں مجما، ۔۔۔۔ اور بیٹ کا ہر چیز سے علاقہ کو " «ہوگا، میں جلدی بہیتال میں داخل ہونا چاہتا ہوں "

« جلدى توكيلط كا واخل وريس مى ل جائ توعيمت جليف "

ه میرے یاس داکوری تخریر موجود بے ۔۔۔۔ ایکس دے کی رابد

ہی ہے ۔

• اسے جیب ہی پس رکھے ہ «کیابسترنہیں لے گا؟ ہ

وط كاكون نبي، ينهين كها جاسكاكب الحكاجة

تواری ایسی که گهر سندرسی فوطی که تا گهر چلاگیا اس بالبیت بهت ندهال رسی ، کهانسی کانی برهگی ، تمبر پچربی کچوداکز (ع و رج) بوگیا -دن گزرتی رب ، طبیعت ندهال بورگی ، کهانسی آتفی رسی اور قریب بهی داخر بوارا ، دو بهینه اور گزرگئے - ایک ون وہ تخواہ لینے دفتر گیا ، وشا سے اگر بری شکل سے زیر تک بیم بابی میر جی بریاؤں رکھ کرسانس تعمیک کرنے دگا ، بیچداد زیر ندائس کی تکی بول کے ملئے تھا ، دہ برسوں اس کی میر میوں بریر طاقا مرافع ، آج دہ آسے دیکھ کرکم کوائی محموس جور ہی تعمیں ، جیسے کہ دی بوں ، آب سے قواری جی ادباس کوں تعمیر کی آب قریبیں بولوں سے دوندتے ایک بی سانس بی

اور النج ما ياكرته في السيد كور عكون الوكية ، - ترسس كون النياآت كربماد ساوير، ماري كمنى بيشانى بيشات كي جولون يرجى ري ب، -- آي،آي!! -- ادريم جي شريون فردر ي تهقد لكايابو شنکرتواری کے سادیے جسم میں ایک سنی سی دوڑگئی ، وہ ایک ایک سٹرسی طے كريا اوبربينجا كلك كريبول بريمطيخ فالميس دمكهدب تعيد ان من كجعيث تقع ادر بكويْرلنے، أسركس نے نورابهيانانهيں، بہماننے كى كوئى وجهي نهيں تھى مفتيل ووسوث بدلغ اورروزان شيوكرف والاجتثليين لرحى بهوئى والرحى كساتق يسك كيرون س سائعة أجائة توكونى بهان كيون كراده كيلرى ميس سع بوكراي كمرت يس مِلاكيا و بال ايكسبكو فوال بيشا لات كروباتها ، بگروى ميز ريركمي تن انتكم سرك لميه بالول مي الجعابوا تقا اولاتكليا ث فين بردو ربي تعيس - توادئ شين كو اس كر تبعد يد كيد كيد رئيس ما بوا، جلدي نبعل كيا، يشين اس في سوما جاگيري موتى توچن جاتى، بعزفسوراس غريب سكوكانهيس، وقت كاس ، جوبه ننگ دل ہے، وہکی کے انتظار میں کر کتا نہیں، بیمے لہو، طوفانی دریا کی ماندرہتا مى ربتا ہے،أسے بالكل يروانبيس موتى كون بجيط كيا،كون تعك كرميمورا ابك دم سرواری کا انگلیال اُرکسین اس فے نکا و اکتفار تواری کی طرف دیکھا، وہم كياادرانكليان جنخلت موسة بولا:

"ية أنس ب شريان ، مستال نهيس ب



"مشکریدآپ کی رہری کا، پی جانتا ہوں " تواری بہت دھیے ہجہ یں بولا" صرف دفتری نہیں ہے، میری اپنی جگر بی ہے۔ اس جگر میں نے بالدہ برل گزارے ہیں، ۔۔۔۔۔ اور وہ بالدہ برس کچرند پوچھیے، میرا نام شنکر تواری ہے " "مشنکر تواری !" ۔۔۔۔۔ سروار بی نے جنک کر کہا، اسے معلم تقا تواری ٹی بی کا بیمارہ اورا لیے ہیا ربچا تہیں کرتے۔ تب ہی وہ اس عارضی جگر برش محنت سے کام کر رہا تھا، کوئی عبارے غلط انب ہوجاتی، یا کوئی حرف چھوٹ جا آباتہ

قاری جی ایس آب کی گرسی جیوٹرنے کواسی وقت تیار ہوں۔ رہادنیا یں کی مگر کا سوال ہوں۔ رہادنیا یس کی مگر کا سوال ہوں کے اس الکھ کی مگر کا سوال ہوں کا کھر کا دنیا میں آتے ہیں، دو ہماں آتے وقت یہ نہیں دکھتے کا ان کے لیے دنیا میں گوئی س س ہے یا نہیں، جب دو سرے دیس سے اجرائے ہوئے لوگ بناہ لینے کہیں آتے و بہت رہیں دیس کے ایس کی ایس کے دیا ہیں کہیں کے دیا ہیں دیس کا ہی دو سے ان آنے دالوں کے لیے آپ کو کی تسم کی فکر کی ضروب

"آپ کاشکریرسردادجی! ایکن پهاں اب مجھ کوئی بھا تاہمی توپسند رکے گا اسسسے ڈپٹی صاحب توہوں گے ؟ ا

"كون سے دريل صاحب ، ورماجى نا ؟ "

"بهين، بي سي يمشراك

"ان کا توٹرانسفر چوگیا بھیلے ہفتہ کیا کام تھا اُٹ سے ؟ ؟ ایک سفانش کیٹر کھوا ناتھا ٹی بی ہسپتال کے بڑے ڈاکٹر کے نام ، مگر

ى زابىرىنى ، جىس دە مى جانى نىسى

الامطلب م السياسي ؟

وہاں داخل نہیں کیا جارہا ، دھیرے دھیرے دو جینیے بیت گئے ؟ «ببیتال کا کلرک میرادوست ہے تواری ہی ! ہمی کل ہی آپ کوبستر دلاگا، شام کوخودھا کہ اس ہے بات کر دل گا، جیم کی آپ کے سادارکہ اطلاع

دول كا،آب كميس تواسع مى ساتوليتا آول ؟، بتربتا يه إينا ؟

سر "بڑی ہر بابی امردادمی بڑے اچھادی ہیں آب، برایہ کارڈدکھ لیجیا۔
۔۔۔ گرنہیں کی کارڈ میں آپ کونہیں دوں گا، بیاری کے جراثیم تو فرق لسیں چپک کردسے تک بات جات ہیں۔ چپراسی کوساتھ نے کرآپ میرے گھراسکے ہیں۔
«آپ جاہے، میں کل سائسے آگھر بجے ہزام داس کوساتھ نے کرآ دُں گا ادرا پنے ساتھ ہی آپ کو ہستال نے چلوں گا۔
ادرا پنے ساتھ ہی آپ کو ہستال نے چلوں گا۔

انظے دن مقرته وقت پرسردارا بنے دوست برنام داس کے ساتھ والی کے گھڑیا۔ وہاں ایک قیامت بر پاتھی، اُس فی محکیا۔ وہاں ایک قیامت بر پاتھی، بڑی دل دو نجینیں بلند مورسی تھیں، اُس فی سجھ لیاست خلواری نے دنیا ہیں بھی اپنی جگہ خالی کردی! ۔۔۔۔۔۔ سردار کی آنکھوں میں آنٹو بھرآئے۔ آسے تواری کے گھرے دفتر تک خلاہی خلا دکھ آئی وے رہا تھیا۔



אינו באיביי - נגני איץ

## آپ كى بونهارار كى ايك لائن طبيبرن كى سے اس كى صحت برخاص توجر الحجية!

آپ چاہیں تواپنی ہونبارلڑ کی وطبیہ بناسکتے ہیں الیکن فی الوفت اس کی صحت کا خیال رکھنا ضروری ہے کیونک ایکی صحت پر سی اس کی آئندہ کا بیبائی کا انحصار ہے۔ نشودنمائی عمریس مناسب غذا کے علاقہ سی ایکے ٹاکہ جسمانی اور ذباعی توٹی ایکی طرح پر ورشس پاسکیں۔

سینکارا ایسے ہ توت بخش اجزا سے بنایا ہوا ایک یمکمل اور توازن انکک ہے مفید و مو ترجری ہوٹیوں کے خوائر کے علاوہ خروری جیاتین کے اضافے نے اسے ایسا جامع مرکب بنا دیا سے جس کا است نعمال ہوایک کیلئے ہوتھ میں بیساں مغید لیکھروری ہے۔







ہمارے بدن کی ستسی کلٹیاں نالی دار ہوتی ہیں جن کا س اليوس كى راه سے مخصوص اعضاميں پہنچ كر كار آمد ہوتا ہج ملًا لعاب دہن معضے مقوك كى كليلوں كارس الك كى اليول كے ا ذرىعە مندميں آجاتا ہو، يا حكركى نالى سے صفرانكل كريتے یں جمع ہوتا ہی۔

رول افرازى غدد: ليكن مارك بدن مين چند كلتيال اي بى بى،جن ميں كوئى نالى نہيں ہوتى بلكدان كارس وافراز)

> رامت خون میں جذب ہوحا تاہی اسی واسطے ان بے نالی گلٹبوں کو عیر قناتی یا درون افرازی عدد کے نام سے یادکیاجاتا کہ بارمون يا رسيل: ان ب ال گلیوں کے رسمیں بعض مخصوص كيميائى نوعى اشياء موجود ہوتی ہیں ہجن کو با رمون (بیغامبریا تیبل) کتے ہیں، کیوں کریبی اثیاد خاص خاص تحريكات ببنيا كراعضا وبدن ميں قوى ارات ببداكرديتي بب وكلشيان بم آبننگي كےساتھ

کے ساتھ کام کرتی ہیں ، ایک بھلٹی کا فعل دوسری بھلٹیوں کے افعال پراٹر انداز ہوتا ہو- اس طرح ان کا ایک باقاعدہ نظام ہی جس سے تندرستى طاقت وتوانائ قائم رمتى اورجيساني ذبني اوردماغي نشوونما میں ترتی ہوتی ہو۔ اگرایک بے نالی گلٹی کا فعل کسی وجسے بدل جائے تواس سلسلہ کی دورری گلٹیوں کے افعال پریمی مضراتر پڑتا ہو-ورول افرازی نظام کے غدو: (الف) دردن افرازی نظام میں حسبٍ ذيل غيرقناتى غدد شامل بين:-

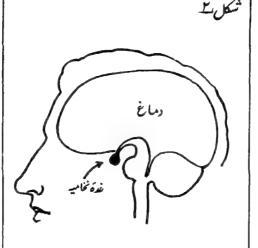
کھویری کے اندر پیجوسری شكل گردن میں تھائرائڈ دورتیہ) ا در پیرایخانرانڈز دنزد بیٹ کے اندر اطحال (تنی) اوراً يدرى للزركلاه كرده) رب، بعض نالى دار كلشيال يمى درون افراز يبداكرتي بي،جوراست بداکرتے ہیں جوراست

دنخامید)ادر پانیل (صنوبری)-سينهمين، تفائمس رتوش، خون کے اندرجزب برحایا بحراكلتي كاندر كيعض خاص خليات يه درول فراز

خدہ نخامیہ یانخامی نرخی مائل خاکی دنگ کی بھٹوی شکل کی ایک چھوٹی سی و بڑے چنے برابر، مجلٹی ہی جودماغ کے پیندے میں ایک ہڈی دارخاندمیں قیام دکھتی ہے۔ (شکل سے)

فدة خاميد كومتاز صفى بوت بين الكاجمة ،جس سے متعدد مارمون بيدا بوت بين بقائے حيات اورجماني نشود ماك يے

نہایت مزدری ہو۔ اس کے بارمون جم کی بڑھوتری ا دراعضائے تناسل کے مؤکو ترقی دیتے اور جم کے اندر کا رہوا کا رہوا کے اندر مد ہوتے ہیں۔ اس اگلے جھتے سے اب مک (۲) بارمون کا لے گئے ہیں۔ جن میں سے (۵) بارمون کا لے گڑہ درتی مولات) کی بالیدگی تغذیہ ، اورافعال مولات) کی بالیدگی تغذیہ ، اورافعال کو مجمع حالت کا رکرد گی میں قائم کے کہ بیں اس واسطان کو ٹرد فک بارمون کا بیں راسی واسطان کو ٹرد فک بارمون کا بیں راسی واسطان کو ٹرد فک بارمون کا بیں بیں راسی واسطان کو ٹرد فک بارمون کا بیں راسی واسطان کو ٹرد فک بارمون کا



جمم کی بڑیاں، بالحصوص باتھ پاؤل (جوارح) اورجہرے کی برال کھندے طور پر بڑھ جاتی ہیں، اور نرم بافقوں ( بالحصوص باتھ پاؤل اورجہرے کی برات اورجہرے کی برعوتری بھی بہت نریادہ ہوجاتی ہی۔ جس سے مریض کاجم بالکل بھدا اور کرمیم نظر آتا ہی۔ بالخول کی اپنی نیادہ اور لہ قامی کاجم بالکل بھدا اور کرمیم نظر آتا ہی۔ بالخول کی اپنی نیادہ اور باتھ باقل کا برا اور مواتا ہوجاتا) کہتے ہیں۔ اگر بچپن میں یہ بارمون بالیدگی بخر معولی نریادتی کے ساتھ پیدا ہوتا رہے تا بحد برحد کراس کا قدوقا مست دایو بہی اور کی ساتھ کے ساتھ بے حد بڑھ کراس کا قدوقا مست دایو بہی ہے۔ ہوجاتا ہی اس

مختلف ہوتا ہی۔ اس پھیلے جصے سے ایک ایسی چنرپیدا ہوتی ہی جو پیشاب کی مقدار کومنظم رکھنی ہی۔ لا بخر بات سے اندازہ کیا گیا ہوکہ پیشاب کی مقدار کومنظم رکھنے والی اس چنر کا افراز دماغ کے بعض خاص رقبوں کے زیر اِقتدار ہوتا ہی۔) پھیکی ذیا بیطس۔

( ANSIPIDUS ) کی بیماری میں مریض کو بہت ریادہ پیاس مکتی ہے، وہ بہت ریادہ پانی پیتا ہوا در پھر بھی اس کی بیا ہی اور پھر بھی اس کی بیا ہی اور پیتیاب بھی اُسے بہت ہی زیادہ ہوتا ہی۔ دلین کیلی شکری یا میٹی ڈیا بیطس کے برعکس اس کے پیٹیاب میں شکرخابج نہیں ہوتی ہی اسے یادر کھنا چاہیے ا

میعے صحت مندحالت برقرار رکھنے والے ہارمونڑ کانام دیاگیاہی) یہ بائی بارمون یہ بیں ۱

11) ACTH ، جو كلاه كرده كي قشرى جيف كي فعليت براتدار وكمتابح-

(٢) تعارو روفين ،جرورته كے نعل برا تدار ركمتا بى

(۹۰۳) ین بادمون جوجنسی ندود دن کی فعلیت کی تنظیم کرتے پیں ان کو" گونیڈو ٹرو فینز" کہتے ہیں - بچھٹا با دمون ،جوجسم کالمبی پڑھوتری اورنشوونما کے لیے خروری ہی۔اورتمام حبمانی اسحضا پراٹر انداز ہوتا ہی اکسے 'بادمون بالیدگی" کہتے ہیں ۔اگرکسی بالنے انسالن میں یہ بادمون بالیدگی نیم معملی طور پرزیادہ پیدا ہوجائے تواسکے

جب بھیکی ذیابطس کے مربینوں کے غدد نخامیہ کا امتحان کیا گیا تو بعض حالتوں میں غدہ نخا میہ کا پچھلا حصتہ نا قص یا کم وہیش تباہ شدہ پایا گیا۔ بعض دوسری حالتوں میں دمار نے کے متاز وجدا گانہ رقبے جو نخامیہ کے بچھیلے حصے سے متصل محقہ ان میں مفرت یا خرابی پائی گئی۔

جب پھیکن ویا بیطس کے درفیوں کو نخامیہ کے بچھلے جھتے کا خلاصہ (بچکاری کے ذریعہ سے) دیا گیا توائن کی تمام مرض علامات میں فوری تخفیف پائی گئی، پیاس کی شدّت کم ہوگئی، پیشاب کم آئے لگا۔ اس کے برعکس جب بخر باتی چو ہوں میں نخامیہ کے بچھلے حصے کو کا اٹ کر نکال دیا گیا یا تباہ کر دیا گیا، تو ان چو ہوں میں بھیکی ڈیا طیس کی علامات پیدا ہوگئی سے اسی طرح جب چو ہوں کے بعض تصلام ان کی علامات پیدا ہوگئی راس کے بعض تقدار کو منظم رکھنے والی شے کا افراز رقب تا ہوئی دوا ہی مقدار کو منظم رکھنے والی شے کا افراز جو بچھلے جھتے کے خلاصہ میں دو اور اہم اجزا دریا ہے اجزا کی یا کیسائی مرکبات موجود ہوئے ہیں :

ایک بٹریسین ( PATRESSAN ) جو پھیکی ڈیابیطس کی عکا کو دورکرنے میں نہایت قوی انزر کھتی ہی۔

دورا مرک بیوسین ( PITOCIN ) جو رحم کوسکیرتا ہی اورزچگ کے درد پیداکرنے میں مدد ہوتا ہی۔

خلاصہ: مجومی حیثبت سے غدہ نخامیہ جم کی بالیدگی اورنشو ونما کے بیان مردی ہوجاتی ہی توجیم چوٹے کے لیاں کے رس میں کمی ہوجاتی ہی توجیم چوٹے تدکارہ جاتا ہی اور اگر رس میں زیادتی ہوجائے توجیم بڑا اور

قدكاره جاتا بى اوراگررس ميں زيادتى بوجائ توجيم براً اور بهذا بوجاتا بى اوراگررس ميں زيادتى بوجائ توجيم براً اور بهذا بوجاتا بى حدث خاميد كانشو دنمارك جاتا ، كاتوجمانى اور حقلى ترقى مسدود بوجاتى بى جس ميں تناسلى نشودنما بهى ناقص يا مسدود بوجاتا ، كاورجيم ميں جربى زياده بيدا بوح نشكر ) پيشاب زياده بيدا بى وغره ويندا بكتا بى وغره و

بقیه صلیح کا « مغیر کی نسبت ڈاکٹرعزیزائرف سے ہوئی ہی'وہ تھا ہے ہی دد اخاریں ترمطب کرتے ہیں"۔

نادره کااس وقت حال پر مختاک جیسے ده ایک بڑی او پخی اور دُهلوان چشان پر سے مجسل کرتنری کے ساتھ نینچ گررہی ہو۔ ڈواکڑ عزیز انٹرف کا نام سنتے ہی اسے ایسا معلوم ہوا جیسے کہی نے ایسے اس چشان سے اسٹاکر پننگ پر ہٹنے دیا ہو کہنے لگی، " مبُّادک ہو، خلا ہے بہت اچھا واما و دیا ہی { اورخا ندان میں بہت اچھا ہی۔ کاح کس ہی ہی ؟

" د سے الاول کے شروع ہی میں ارادہ ہی۔ بھائی جان لاہور اُکے اُسے اُ بیں اُس کے دابس جانے سے پہلے ہی یہ دُرض اوا ہوجانا چاہیے ۔ پرسو راحمہ نے ڈاکٹر صاحب کوخط لکھ کر بلایا تھا مگروہ آئے تہیں ، شاید درصت نہ ملی ہو۔ آج پھر آدمی تھیجا ہی۔"

ا تنے ہی میں نعیری نطرایک لفاد پر پڑی جونا درہ کے بیجہ کے یہے سے جھانک رہاتھا ،اس نے بہچان لیا۔ کہنے دگی " پراخط توشاید دہ رکھائی درااتھائے گا" نادرہ نے اسخط دیتے ہوئے کہا گا" ان کی جبیب سے گر پڑا تھا، اپنا میں کہد رہی تھی گر ڈاکٹر صاحب کو خطر نہیں ملا ہی، ورنہ وہ مزور آتے ہے میں کہد رہی تھی کہ ڈاکٹر صاحب کو خطر نہیں ملا ہی، ورنہ وہ مزور آتے ہی میں کہد رہی تھی کہ ڈاکٹر صاحب کو خطر نہیں ملا ہی، ورنہ وہ مزور آتے ہی کھوٹر ویر بعد دولوں ماں بیٹی اسپنے گھر چیل کسیں۔ سربیر کوجب نعیم کے ہاں کاملازم ڈاکٹر انٹر ف کو بلانے آیا قراس خط کا ہمی ذکر نکلا۔ میں نے کہا،" آپ کا ایک خط میری اچکن کی جیب میں پڑا رہ گیا ، پرسوں کوئی در گیا کہا،" آپ کا ایک خط میری اچکن کی جیب میں پڑا رہ گیا ، پرسوں کوئی در گیا خط میرا ہوا ہی ورنہ کو میں نے گھرآدی بھیجا کہ پرسوں جو اچکن میں بینے ہوئے کہ تھا اس کی جیب میں ایک خط بڑا ہوا ہی، وہ میج دیجیے۔ آدمی جواب لایا، " جن کا حط کھا وہ لے گئے "

میں سخت چرت کے عالم میں سوچنے لگا، مگر کچر سمجھ میں ہنیں، آیا، کیوں کر دور دور تک ان واقعات کی طرف خیال نہ جاسکا۔ رات کو گھر بہنچا توخلاب معمول نا درہ کو بہت نوش و خرم حالت میں این منتظر پایلی کا ا کھانے کے بعد جب بات چلی تواندازہ ہواکہ " مٹا پا ابینے وامن میں کیسے کیسے کرشے رکھتا ہو !"



دہشت ناک خناق اب دیکھنے میں شاذ دنادر ہی آتا ہو۔ البتہ

اس سے مناعت پیدا کرنے کی بحث ابھی تک جاری ہو۔

خناق بہت زیادہ متعدی مرض بنیں ہو۔ ابھی حال میں جلدی

ہن سے معلوم ہوا ہوکہ میں ماہ سے کم عزبی آئیں عرف پندرہ فی صد

فناق سے غیر محفوظ ہوتے ہیں لیکن چھسے بارہ برس تک کی عرک

بس ساتھ فی صد نیتے خناق سے محفوظ نہیں ہوتے۔ اگر چھوت موجود

ایک سے دوسال تک کی عرک نیج مرض میں مبتلا ہونے کی سب

ایک سے دوسال تک کی عرک نیج مرض میں ستر فی صدبی والی اللہ مناعت نہیں ہوتی۔ اس کے بعد خناق میں مبتلا ہونے کی ہتعداد

نامان سے بھی تین ہو جاتی ہی جولوگ ایک مرتب مرض میں مبتلا ہو جون ہوجائے

ان میں سے بھی تین سے لے کرآٹھ افراد میں پھرمبتلا سے مون ہوجائے

ان میں سے بھی تین سے لے کرآٹھ افراد میں پھرمبتلا سے مون ہوجائے

ستعداد موجود ہوتی ہی۔

نیخ کی پیدائش کے تین ماہ بعد ہی ما فع ستیت انجکش تگوا دین اسب کیکیوں کہ کا فی نعداد میں اجسام وا فعد کے پیدا ہونے میں چیر ماہ وصل کی خداور میں خناق اسر مانع سمیت انجکش نگوا نے کے لیے اطراف میں خناق الم کی بھیل جلنے کا انتظار مناسب نہیں ہو۔ بلا ضرورت سمی ادویہ کے نشنوں کی بحر مارمناسب نہیں دیکن انجکش کی جن ووادک کا بدل ایمی نم نہیں ہوا ہی ان میں انجکش سے گریز نہیں کرنا چاہیے۔

ایسے وگ برونت ہمارے گردوپیش رہتے ہیں جن میں ختاق ، برانیم موجود ہوتے ہیں ، اگرچ یہ لوگ ختاق کے مرض کے برابرلعدی بریسان تے جراثیم بریسان کے جراثیم

موچود ہوتے ہیں لیکن دہ خود مریض نہیں ہوتے - ایسی صورت میں تعدی کے سرختنمہ کومعلوم کرنا بہت دشوار ہوجاتا ہی - اگر ایساکوئی آ دمی کسی ڈیری میں کام کرتا ہوتو اس کے ذریعہ دودھ میں جراثیم دہ خل ہوسکتیں - صرف دودھ اگر مرض کچھیلانے کا ذریعہ ہوتو آسانی سے سرختیمہ کا سرائ کے لئے یا جا سکتا ہی -

جب نیخ کوخناق کی چھوت لگ جاتی ہو توشروع ہی میں بیخ بہت زیادہ بیمار بہیں معلوم ہوتا۔ عرف گلے میں معمولی خراش اور کان سی محسوس ہوتی ہی بہت سی صور توں میں ایسے بیخوں کو بستہ پر نہیں نٹایا جاتا بلکہ دہ گھو متے پھرتے ہیں۔ اور مرض کا پتہ جیلئے سے بیشتر یا ڈاکٹر کود کھلانے سے پہلے وہ دوسرے مستعدا فراد کو بھی بیماری میں مبتلا کرسکتے ہیں اور ان کی ناک اور صلتی کی رطوبات سے اشیار کھا نا یا دود دھ بھی جراثیم آلود ہوسکتے ہیں۔ بعض اوتات بلی میں بھی خناق کے

ا خناق مختلف شکول میں دونما ہوتاہی جلقوی شکل میں فیضی سب سے زیادہ آسان ہوتی ہو، کیول کہ کلے کی خزاش اور عشائے مخاطی کی بچوانا جا سکتا ہی ناک مخاطی کی بچوانا جا سکتا ہی ناک سے استرکو اکثر نظر انداز کردیا جا تا ہی ابتدائی علامات کو خفیف ہونے کی وجہ سے اکثر نظر انداز کردیا جا تا ہی اور چول کہ یہ مرض بہت کم ہوتا ہی، اس سے بھی اس کی طرف و صیان تنہیں جاتا خناق دوسال سے کم عزیق کو کہمہت کم ہوتا ہی، لیکن اس عمر میں سب سے زیادہ خطر ناک ہوتا ہی۔ اس کی تنفیص بہت مشکل ہوتی میں مرب سے زیادہ خطاق کا ذب کے بالکل مشابہ ہوتا ہی۔ عملادہ ازیں ہی کیوں کہ یہ خناق کا ذب کے بالکل مشابہ ہوتا ہی۔ عملادہ ازیں

اس کے جراثیم غشاد مخاطی یا جلد کے کسی بھی صد پر حملکر سکتے ہیں۔
مستعدا فراد میں خناق کی سیّت کے اثر کرنے میں تین سے
کے ریائی خون بعد اس کی علامات نمایاں ہوتی ہیں،لیکن ابتدائی ہی
مونی کی شناخت بہت مزوری ہوتی ہی۔ مرض کی شناخت جتنی دیمیں
ہوتی ہی، اسی قدر زیادہ یے پہیدگیاں پیدا ہوجانے کا احتمال ہوتا ہی
اور خناق کی سیّت غشاء مخاطی سے گزر کر بافتوں کے پھیل جاتی
ہواد جن عضلات پر اس کا اثر ہوتا ہی دہ کمزور ہوجاتے ہیں، اور
سیست کا بڑا حصہ خون میں شامل ہوجاتا ہی۔

قلب کے عضلات اور ما وُف عضاد کے اعصاب کونقصان پہنچ جانے کا شدید احتمال ہوتا ہی، اگرعلاج ابتدائے مرض ہی سے شروع کردیا جائے توہمی عضالات کی کمزوری تور فع ہوجاتی پہلیکن قلب کو جو لقصان پہنچ جاتا ہی وہ اکثر ناقابل تلافی ہوتا ہی۔

خناق کے علاج میں مصاد سمّت ددادی جاتی ہوتاکہ سمیت مرض بے اثر ہوجائے۔ اس کے دینے کاطرابقہ اور دواکی مقدار کو مرفین کی حالت دیکھ کرمتعین کیا جاتا ہے۔ بہت سی مصاد سمیت دوائیں گھوڑے کے مصل دموی رمیرم) سے تیار کی جاتی ہیں لبکن گھوڑے کی میرم دینے سے پہلے مریض کی حساسیت کا امتحان ضروری ہو جو لوگ گھوڑے کی میرم برداشت نہیں کرسکتے ،ان کے لئے اب بھڑ اور کری کی میرم سے تیار کی ہوئی دوا بھی ملتی ہی۔

یہ بات ہروقت بیش نظر دہنی جا ہے کہ دواکی بڑی مقداراگر انجرسے دی گئی توجونقصان بہنے چکا ہوگا ، اس کی تلائی عرب الاسکے گا۔
مرض کا شبہ ہونے کی صورت میں گلے کی رطوبت کا امتحان کی اجا تا ہی لیکن مصاد سمیت دوا زراعت کی رلورٹ کے انتظار کے بیروے دی جانی جا ہیے ۔

اس مرض میں مربین کو آرام دینا انہائ ضروری ہو۔ ایسی کوئی بات مہیں کرنا چاہیے جس سے قلب پر بار پڑے ۔ قبض کورفع کرنے کی دواسے بھی قلب پر بار پڑسکتا ہو۔ اگر ضرورت پیش آک توخفیف ملینات یا انیما سے کام لینا چاہیے

مريض كو بوا دار كمرك مين تنها ركهنا جاسي - الحجى غذا

کافی مقدار میں پینے کی چیزوں اور دیگر حفاظتی تدا بیرکاخیال رکھنا جائے اگر عشانے بڑھ کر ہواکی نالی کو بند کردیا ہو تو ہو ا کے بیے عل جراحی کی عزورت ہوتی ہی۔ اس مرض سے حجرہ کے تھیک یچ قصبتہ الرید میں سوراخ کرکے اس میں ٹیوب رکھ دیا جاتا ہی۔ ٹیوب کوحسب حذورت بلغم سے صاف کرتے رہنا جا ہیں۔

جب یک ناک اور گلے کی رطوبتوں کا امتحان کر کے یہ نمعلو کرلیاجائے کہ اب مرض کے جراثیم باقی بہیں ہیں۔ ملین کوتنہا رکھناچاہ قوت مناعت بیدا کرنے کے بیے مضاد سمیت تین انجکش ایک ایک ماہ کے فصل سے فیئے جاتے ہیں۔ یہ عمل پیدائش کے تین ما بعد ہی شروع کر دینا چاہیے ۔ اس کی امداد کے لیے ایک سال بعد پھر انجکش لگوا ناچا ہے اور بلوغ تک پہنچنے سے پہلے ہر دوس تیمر۔ سال انجکش نگوا نا چاہیے ۔ کو از ، کالی کھانسی اور خناق تینوں رضور کی مضاد سمیت سرم ملاکر بھی انجکش کیا جاتا ہی ۔ یہ انجکش بھی ایک کے ماہ کے فصل سے لگائے جاتے ہیں ۔

اس مرض میں آبلی کے اطباء کا معمل یہ ہوکہ شروع مضایر حدار خطائی کو آب محک پرمیں گھس کر کھے پرلیپ کراتے ہیں اور دعا بہ اسپنول ایک تولد کو آب کسنی مربز 10 قولہ میں طلا کرغ خوہ کرنے کہ آ کرتے ہیں کبھی گلنار ہم عدد کو کنار ۲ عدد کر ما زج عدس سلم شیخت کہ مکور حشک ہرایک ، ما شد کو تین یا ویانی میں خوب جوش دے کھا و کرکے غوخ ہو کراتے ہیں ۔ جب مرض ایک حالت پر تھم رحائے تو یا نہ اس سے میں مغز فلوس ۲ تولد کا اضافہ کرد سیتے ہیں یا حرف مغز فلوس خیار شنہ بہ تولد درود حد میں جوش دے کرغرغ و کراتے ہیں۔

اگرمکیف قری ہوا ور بدن میں خون کثرت سے ہو تو مرارد فصد بہت مفید ہوتی ہی ورند گرووں یر دوروز تک جزیمیں لگوائی یا زیر زبان کی رگ کی فصد کھولیں ۔

يينے كے ليے حب ذيل نني ديں:

بعاب بہدانہ ۳ ماشہ، شیرہ عناب، وانہ، نیرہ مغز تم کم کم سواب بہدانہ ۳ ماشہ، عرق مکوہ، عرق گاؤ زبان ۲- ۲ تولے میں کال شیری ۲ ماشہ، عرق مکوہ، عرق گاؤ زبان ۲- ۲ تولے میں کال بیرے



ردزش کرنے فی تلقین کی جاتی ہی۔ ہمرد پی تسکے وہ ندشی اس سے پہلے ہی کئی بارشفس کی اہمیت پر زوردیا گیا ۔
کبرے گبرے سانس لیننے کی کچہ ورزشیس ہمی بنائ گی اسے میں جو کہ نام طور برلوگ اسے اہمیت نہیں و بیتے ہے مؤورت ہوکہ نفریت سال میں ابک مرتبہ تو مزود .
یصعلی کوئی نکوئی تی تیم کی ورزش بتا دی جائے اور یا مساولت و دلوگ کے مطابق ان میں سے جے بھی ہیں پی سہولت و دلوگ کے مطابق ان میں سے جے بھی ہیں کرایس ۔ اس شادہ میں تنفس کی دیک نئی ورزش دی

سبت را دخل ہی - آب دیکھتے ہیں کرجب ہم گہرے گہرے سانس لیبتے ہیں توالبا فظراتا ہوجیسے کرسانس ہما ہے پہیٹ بیں آر الم ہو، برتنفس کے ساتھ پیٹ اندر وبا ہر ہوتا ہی - بہ اسی دلیا فراغ اکی وجہ سے ہوتا ہی ۔ حالال کرسانس صف پھیم پیراؤ ہی ہی رمہتا ہی، پہٹ میں بہب آتا - پہاڑی آسن کی حالت میں جو گہرے گہرے کش اس میں مہتا ہی، بیٹ میں بہب آتا - پہاڑی آسن کی حالت میں جو گہرے کہرے کس

لیے جائیں گے ،ان سے فقط یہ ایک فا کدہ نہیں ہوگا کہ جھیٹے لوا کے تام نے درسی نہنے جائے ، بلک اس سے کمی اعضار کا مساج بمی ہوتا ہوسی کی دورسے ان کی تندرسی بھی بحال ہوجاتی ہو اس کا طراحہ یہ ہوکہ آپ ٹانگ کے اوپرٹانگ چرفعا کر اس طرح بیٹے جل تیے جیسا کہ اس اس کی تصویر میں و کھا یا گیا ہو ۔ اگر بالکل اس طراتی پرنہ میٹیا جاسے ، توسید سے ساویے طریق سے آئتی پائٹی مارکر بیٹے جائیے اور دونوں بازوؤں کو مرکے دونوں طرف کا نوں اور مرسے جھوٹے ہوئے اور اوٹوں ادر میٹی بیلوں کو آپس میں مل ایجے جیسیا کہ تصویر میں دکھایا ادر میٹی بیلوں کو آپس میں مل ایجے جیسیا کہ تصویر میں دکھایا

سائس لین کا طرافیداس میں نہایت اہم ہو۔ سائس ا تناگہرا ہوناچاہیے
کوشکم کے اصفا ماور تصلات اچی طرح متاز ہوں۔ آہستہ آہستہ سائس اندلیت
جلتیہ اس طرح کہ اس کے ساتھ ہی سبزی پولنے کے اور پیٹ اندر کی جا ب جھے
کے اور چیسے ہی آہستہ آہستہ آپ سائس با ہرنکالیس لیلے ہی پیٹ اوپر کی جاب
انجوزا چلا کئے۔ بین جال بے کرسائس لیقے وقت آپ کاجم کے کی طرف نہ جھک
جلتے۔ بیراس نروج ہیں دس شغس تک قاتم رکھا جائے اور دو تر دو ترجیعے بیٹن ہم تھی جائے گاہ
ہم تھی جائے ہے ہوئے رہے کہ تنفس جد ہی ہیمال کی جائے گاہ
ہم تھی جے اس انس اندولیا جائے اور دوس مرادیہ ہوگی کہ کو با دی شغف سے مرادیہ ہوگی کہ کو مرتبہ با برنکالا جائے۔



بچوں کو ماں باپ کے رنج وفکر کا ضرور احساس ہوتا ہے اور ان کی طبیعت اس کا بہت گہرا اثر قبول کرتی ہے۔ جن گھروں میں ذہنی شکھ اور سکون میستر نہوں و ہاں صحت مند بچوں کی پرورٹس نہیں ہوسکتی۔

ا پردر کا ایک ایک استان سائندسائنده پشانی کیمی ضرورت ہے۔ اس کی ایمی پر ورش کیلئے خوشگوار ماحول مُبتیا بیجی اور اسس کی صحت اور نشوو نمائیلئے نونهال دیجئے جواسے بیمار بوں سے بچپ اے رکھنے کے لئے ضرور کی ہے۔



نونهال پچول کے ان امراص میں کام آیاہے قبعی، برجهی، اصاره، وودودان وست دیمیش، وانت کان مگراور کی کابڑھنا، بند مرچو بحال محمد آنا اور مال مبدا، پینونے اور کیٹرے، پیپاسس کی مشدت ۔ (مقررة مورد کتین گناپانی میں طائر بھی دی جاسکتی ہے)

> جمررد دواحث نه (وقعت) پاکستان کراچی- دُهاکد- لامور-چنگانگ





## اسگندھ :

سوال: استنده جس کا انگریزی نام ددهانیا بودید بُدنی کس کا ا آتی بود تحریر فرماید - (خلیل الرحل بعثی - گوجرخال)



چواب: اسگنده کے بیت اور جردونوں کام آت ہیں۔ بیت ہر قسم کی سوجن کو دورکرتے ہیں، پتوں پر کوئ تیل چیڑ کر بانده دینے سے سوجن اترجائی ہی اور درد کبی دور ہوجاتا ہی۔ اسگنده کی جڑ بدن کو قوت دیتی ہی جوڑوں کے درد اور کرکے در دکو دورکرتی ہی جو جڑ کا سفون بنالیا جاتا ہی۔ ۳ ماش سفون اور تین ماش کھانڈ ملاکر دوده کے ساتھ کھانڈ ملاکر دوده کے ساتھ کھانگر کا کی ہی ۔ ۲۰ دن مسلسل ہے مال کرینا جا ہیں۔ جو کا دن مسلسل ہے مال کرینا جا ہیں۔ جو کا دن مسلسل ہے مال کرینا جا ہیں۔

بعض وگسفوف اسگنده کوتیام حل کے بیم کی مفید دِمعین بتاتے ہیں . گرفیلی پلاننگ کے اس دورمیں معین حمل تدابر بتلفت سے گرزگرنا ہی ایجما ہی۔

#### مہاسے:

سوال: مرے جرب بربہت سے بدینا داخ بیں جو خطرناک صورت اختیار کر عنے ہیں - چرے کا ستیاناس ہوگیا، کواس کاعلاج بتاہیے - (مس رخساند میر پورخاص)



جواب: غالبًايد وبى تے بيں جے عوف عام ميں مُهاسے كہا جا تا ہى۔
يقيناً يہ بُری تكيف دہ چن ہے۔ آپ سب سے پہلے اپنی غذاميں سے مُرُن محصل اورگرم مسالے كم كرد يجيد ـ گوشت كاستعمال كم سے كم كرناچاہيہ كوشش كيجيك تبيض نہ ہونے بائے - دوا كے طور پر صبح گل منڈى ہائش كلفندا فتابى م توليے بانى ميں چوش نے كرچھان كر بي ليا كيجيد رات كو سوتے وقت جو ہر نوشا در م رتی تازہ پانى كے سائتر كھا نا شروع كريجيا كافى دون كر اليال كرنے كا وانوں پر لكانے كے ليے كوئ اتجھاسا مربم بازار سے ليجيد مثلاً ممدرد مرم مرف كليرت بي مي فائده مند كي سفيده كاشغرى ايك تولي حق گلاب سال هو تولے مولئ كي دون سا بنا ليجيد اور اسے وانوں پر لكا ہے۔ يہ بھى برشے منائد كروشن سا بنا ليجيد اور اسے وانوں پر لكا ہے۔ يہ بھى برشے فائدے كى جيز ہى۔

يانى زياده بينيام صرصحت؟

سوال ان ایک انسان کوکتنا بانی روزآن پینا جا ہے زیادہ بانی بینا صحت کے دے مفید ہویا مضر؟

سوال الم : اگردودهمین تقوراً ساتهوه یا چائے ملادی جائے توکیا اس سے دددھ کی افادیت برقرار رستی ہی ؟

طلعت بروين



جواب دا: پانی کے بادے میں بقینی طور پر نہیں بہا جا سکتا کروؤار کتنا بینا چاہیے۔ ہرشخص کا اپتا مراج ہوتا ہوا ور پھر برشخص کی اپنی ڈائی طرور تیں ہوتی ہیں ، سیدھی سادھی بات تو یہ بچکوجب ول ملنگے پانی لینا چاہیے۔ ول پانی جب ہی مانگتا ہوجہ جبم طلب کرتا ہو۔ آپ جانتی ہیں کا اگر کئ شخص جمانی محنت زیادہ کرتا ہی تو اسے پانی کی حزورت اُس شخص کے مقابلے میں زیادہ ہوگی کرج آرام سے دات ون لیشا سیٹھا رہتا ہو زیادہ پانی بی لیفے سے بنطا ہر تو کوئی خوابی پیدا ہونے کا امکان سنہیں ہو ہو گئا ہوکہ صفح ذراخراب ہوجائے یا یہ کہ ذراسا موشا پایر صحبائے۔

جواب المع : آخر بر کیا حروری ہوکہ اچتے خاصد ود دھ کو چائے یا تہوہ سے آلادہ کیا جائے ۔ انحر بر کی استرت سے مخالف منبیں ہوں ۔ لیکن ہیں یہ مال تھ ہے ۔ یہی حال تہو ، یہی حال تہو ، یہی حال تہو ، دودھ کی افادیت یہ طاہر کوئی اثر تومنیں پڑے گا ، والقہ صرور خواب ہو جائے گا ۔ کا بی آب و ہموا ۔ کراچی کی آب و ہموا ۔

سوال: کراچی کی آب و ہو اکیسی آب و ہوا ہی ہم ہرکس وناکس کی صحت روز بردزگرتی جارہی ہوتی کہ معصوم بیتے جن پرکسی قسم کی برا فعالیوں کا الزام نہیں لگا یا جاسکتا کمہلائ جارہے ہیں۔ خون کی کی زبروست و با پھیل رہی ہجاس سلسلے میں کیا کرناچا ہیے۔ کس قسم کی غذائیں یہاں کے لیے موزوں ہیں۔ کیا یہ چے ہوگہ کراچی کی آب و ہوامیں شراب فائرہ مند ہوگی ؟

(ایک خریوار)



جواب؛ کرائی کی آب وہوائے بارے میں بڑی بڑی واستانیں لوگوں
کی زبانوں پر ہیں۔ آخران واستانوں کا انجام یہ ہواکدا چھاخاصد والخلاف
کراچی سے را و لینڈی چلاگیا اگر آمیر کراچی میں نہیں، کو تو کرائی میں بنی بنیں ہیں ہیں کہ سنیں پایاجاتا۔ ہوا آپ جانے ہیں کہ سائیریا سے ہوتی کوئٹ کھیجی تی کا پی آتی ہو۔ ہوا ہی کراچی کی نہیں رہی۔ ا یہ میں کیا کیفیت بیان کول ۔
طبی اعتبار سے میری رائے یہ ہوکہ المی آب وہوا میں ورزش کو معول مناناچاہیے۔ جولوگ ورزش نہیں کرتے اور مستی کی زندگی گزارتے ہیں ،
مناناچاہیے۔ جولوگ ورزش نہیں کرتے اور مستی کی زندگی گزارتے ہیں ،
کراچی میں وہ شاید ہی صحت مندر ہتے ہوں۔ مجھے اس سے الفائ نہیں ،
کراچی میں وہ شاید ہی صحت مندر ہتے ہوں۔ مجھے اس سے الفائ نہیں ،

آلو کی غذائ ا فادمیب

سوال : آن کل آلوکوبهت ایمیت دی جاتی بی اور ابل پاکستان کوید مشوره دیا جار با بی که ده ابنی غذامیس محض گیبوں بی کو ایمیت ندین بلکه آلوکو مبی زیاده ستهمال کیا کرین ،که آلو بری حد تک گیبول کای نفذا دیتا بی - ید اوراسی قسم کی باتیس آلو کے متعلق کبی جار ہی ہیں - براه کرم آب بمدرد صحت میں آلوکی غذائی افادیت پر مختصر روشنی الیاس -الد بمیز الدین خال موزر سکھ ۲-عیدالوا صدید برای ماسین ماستی باشی با



جواب : آو، غذائ افادیت کے لحاظ سے بلاشبرایک قیمی غذاہو۔
اس کے ستیمال سے خون میں تیزابیت کے بجائے قلویت ( کھارپن)
بیدا ہوتی ہی اس سے کہ اس میں قدرے کیلیے، فاسفورس، فولادادد
تا نبا پایاجا آہ کو آلوسے ان معد نی نمکیات کوحاصل کرنے کا طابعة یہ ہو
کہ اسے چھکے سمیت بکایاجائے۔ جہال تک حیاتین کا تعلق ہی، آلومین ناان
میں تو کافی پا باجاتا ہو لیکن دٹامن اے، بی اور ڈی تھوٹری مقداد میں
پائے جاتے ہیں ۔ یہ کہنا کہ آلومیڈائی افادیت کے لحاظ سے گیہوں کے
ہم یہ ہی، میم مہیں ہی۔ خالص گیہول کا آل، جسے چھانا نہ جائے اور

ده خواس یا پن چک کاپسا ہوا ہو، اپنی غذائی افادیت کے لحاظ سے آلو سے کہیں زیادہ قیمتی ہو۔ لیکن چوں کرایسا آٹا بھی ہمیں میسر آ نامشکل ہو، اس لیے آلو کے ستعمال سے ہم اپنی غذائی کمی کوٹری حد تک پورا کرسکتے ہیں۔

موسم كرماي غذائيس

سوال: میں ممنوں ہوں گا اگراپ موسم گرما کی غذا وُں عِمْتلی ایسے موردسالہ ہمدرد صحت میں کچو مختصر سے اشارات فرمادیں گے۔ ایپے موقر دسالہ ہمدرد صحت میں کچو مختصر سے اشارات فرمادیں گے۔ تیز الدین خال ۔ لاہور



جواب: شدیدموسم گرمامیں جب کدانسان پینے میں شرابور بوجاتا بىءاس كحبم سيبعض حياتين ومعدنى فكيات برىقاد میں خارج بوجاتے ہیں، ایسے موسم میں طروری بو کفذا ایسی بونی چاہیے جس میں حیاتین ومعدنی نمکیات کانی پائے جاتے بیول اگر کوی شخص اس امرکا ابتمام کرے کہ وہ روزمرہ مبزیاں ترکار یاں اور بيل رياده سے رياوه ستعمال كرس، تواس كيجمميں يدودوں اہم اجزائے غذا اچی خاصی مقدار میں پہنے جائیں گے دوعنی اجزاد مرميون مين كمستعمال كيحائين - زياده كرم چزون كاستعمال بھی اس موسم میں مناسب بنیں - انڈا ، مجملی اور گوشت کی کثرت بھی نظام حبمانی کی حزورت پوری کرنے سے بجائے ،طبیعت میں پیجان پیدا کرنے کا با عث ہوگی ۔ گاجر کا تلفہ دس موسم کی سخی دورکسفے لي بهرين چيز بى - صبح ناشته ميل مكمن ، توس ، انداجاك ك ك كائ خالص دوده یا دمی کی سی یا گاجر، ادرسیب کاتازه رس قدرے برف سے تھنڈاکیا بوا،بہرین نا فشت ابت ہو کا۔اس وقت تھوس نغذا مناسب ندر ہے گی۔زیادہ جسمانی کام کرنے والوں کے لیے جُویا مُرُّرُوں کے ستو قدرے برف سے کھنڈا کرکے بینے سے غذائیت بھی

عمل ہوگی ادرآپ تھنڈے اور بیلے بھی رہیں گے۔ گرمی میں ددو د سے زیادہ تھوس خذا نہیں کھانی چاہیے۔ اور ناشتہ بھی صبح سویر۔ ہی کرنا چاہیے، مشروبات بہت زیادہ تھنڈے نہیے جائیں۔ اور تھنڈے ہوں ، تو گھونٹ گھونٹ کرکے سپے جائیں۔ کھانے کے بعد غنورگی

سوال: کھانے کے بعد مجھے غزدگی سی آنے نگی ہی میری خوا ہُ ہوکمیں چست رہوں اور غزوگی کی کیفیت مجھ پر طاری نہ ہو۔ کیا آ کوئی مشورہ دے سکتے ہیں۔ (سالم جان - پشاور

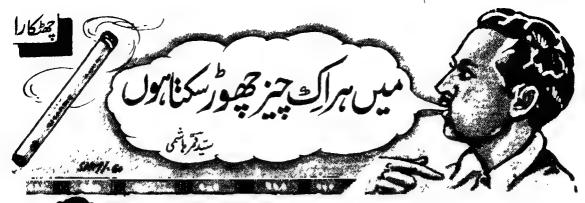


جواب: کھانا کھانے کے فراً بعد دماغ سست ساپڑجا تا ہمارے نزدیک تویہ کوئی مض نہیں ہے۔ بلکہ ایسا ہو ناایک طبعی بات ہی۔ اس لیے ہما رامشورہ یہ ہوکہ ہر کھانے کے بعد ابک گھ نک کوئی سخت جسمانی و دماغی کام ندکیا جائے۔ اگر کھانے میر ذیل جند ہدایات کو ملح فار کھاجائے، نو کھانے کے بعد غنو گی کی ہو کیفیت بھی آپ کو زیادہ نہ ستائے گی۔

سب سے پہلے توآپ کھانے میں سالن یا ترکار ہوں کا بر زیادہ تنوت نر رکھیے۔ یعنی ایک وقت کے کھانے میں ایک یا زیاد زیادہ دوقسم کے کھانے ہونے چاہئیں۔ تاکہ نظام ہضم پر مختلف النہ چیزوں کو بدیک وقت ہضم کرنے کا بار نہ پڑے۔

دوسرے یہ کہ کھا نا اور چباکر کھا یا جائے ، اور پانی یاکوک مشروب کھانے کے دوران یا فررا بعدن ستعمال کیا جائے کہ اس مجی معدے کا ہفتم سست پڑجاتا ہے۔

تیسرے یک اگر کھانے کے وقت کوئی غیرمعولی دماغی برانی یا فکرلاحق ہو، تواس وقت غذائیت ملکی کھائی جائے جیسے د ڈبل روٹی، کھلول کارس وغیرہ۔





گرچه وه طلمتون کا بیالا تھیا میری سرگرٹ ہی میری کا فی تھی ایک اک کش به اس کے جیتاتھا کسی طاقت کے بھی نرخیطوایا گو بُری تھی مگر ایک عادت کھی ا در' سجت' پرہمی ایک بارگراں جاک تنہا نیوں کے سیتاتھا گو کہ تھی' اِس سے لاکھ دسوائ ا در اس سے کہی نہ مخد موڑا یه مری شیرین، اس کامین فرماد کتنے رنگین واقعے گزرے اس سے رست تہ مراہیں ٹوٹا مجھ کواسسرار زندگی سمجھائے آ دمی کی مرا د کا سساحل بھر جسے جا ہو ترک کر ڈالو تم میں اِک قوتِ ارادی می رشته اس لت سے توڑ سکتے ہو عسنرم داسخ پرایک دیمت پی عرض کی اُن سے محتسرم سینے وقت کے رُخ کو موڑ سکتا ہول

ميرى دنيامين إك أجا لا تفا بحربھی اک دل کشی لو باتی تھی لطف لے لے اس کو بیت کھا سب نے سمجھایا پرنہ بازایا مستقل پندره سال سے لئت تھی جانتا تھاکہ ہی صحبت کا زیاں بهربهي بيتا تقانوب بيتاتقا اک یہی مقب رفیق تنہائ بهيك بمي مانگ كرمس حيورا میری دنیا اسی سے عمی آباد کتنے خاموش حادتے گزرے دامن اس کا مگرنہسیں چیوٹا رات کواک بزرگ خواب میں آئے محدسے کینے سکے ، نہیں شکل ابين ماحول يرنظسروالو تممیں طاقت قبول ورد کی ہی تم جوچا ہو تو چھوڑ سکتے ہو ہر بُری چیز ایک تعنت ہی میں نے جرات سے کام لیتے ہوئے میں ہراک جیسز جیواسکتا ہوں



اس لیے ہر زیاں گوارائک آپ کے حکم سے ہوں میں معنور آگے خواہش کے ڈال یوں نہیر مرد حُسر احسن ذات بیداکر بندہ خاص ہو کے عام نہ بن کریا بس مجھے اسیراس نے اور نہ پینے کا ان سے وعدہ کیا یا اثر قوت ارادی کا

زندگی کا یہی سسبہارا ہی ترک کردوں مجھے نہیں منظور عفتے ہوکر کہا، خدا سے ڈر مومنوں کی صفات ہیداکر نفسسِ امّارہ کا غلام نہ بن کی جو تقریر دل پذیراس نے کرلیا عہد چھوڑ دسینے کا! ہی کرسنسمہ خود اعتمادی کا

تا بہ ایں ساعتے نر آں لحب میں نے سرگرٹ پھر ایک میبی نہیا





نادرہ سے میری شادی کو میڈررہ برس سے زیاوہ ہوگئے ہیں۔ یہ واقد برکھٹائ کے دقت وہ بالکل وصان پان می اور میں اکثر اسے چھڑا کرتا تھا کہ تم می کوی اُدی ہو پھی دیک ماردوں آوائوجا دُ!

ہم وگوں کا شمارا وسط دہسے کے وگوں میں تصار تمینداری اسی دیمی کا تواہا ہے کے ایک باری ہوتی دامن گررتی کے دو اور سے درائع پدیا کرنے کی فکر بہشہ دامن گررتی میں۔ شرید ایک انگریزی دواور ش کی دکان پر طازمت کرلی تھے۔ دو تین برس بعد یہ کہتے ہم رکسیا توخو وائی ایک دکان کھول کی ۔ پہلے صرف پہلینٹ دوائیں رکسیں۔ رفت رزید سے می تیار کرنے لگا۔ خلالے مولی ، کاروبار خاصابیل گیا اوراب تومیری ہی سرس انگریزی دواؤں کی سب سے بڑی وکان ہو۔

دواوروشی ہی نے مجھے ڈاکٹریناویا اوراب قریب قریب سب ہی ۔مجھے ڈاکٹری کے ہں ،سیکن حنیقت یہ ہوکد محصے ڈاکٹری سے کہیا سرویکا ر اِمیری تعلیم کا حال یہ ہوکہ وو دادمٹرک میں فیل ہوکر پڑھنا جھوڑ دیا۔

ہاں تو میں بیرع ض کرد ہا تھا کرجب میری شادی ہوئ تو میراکارو با اِلْتِیَا ماں اجل رہا تھا۔ ہما ہے یہاں گھر کے وہندوں کے لیے دو ماما بَس موجود تھیں، مالاں کراس سے پہلے گھرکا سب کام گھرکی تو رَسِ ہی کرتی تھیں۔ ماورہ جب آئ ترنے بلگ پر رَفِسے پڑے ارد وُرکے رسلے پڑھے کے علاوہ اورکوئ کام منتھا میکن زویجی اس کے ممثل ہے کا ایک سبب ہو!

چرهی ہی یا نہیں بخوری کیسی سو کھی سو کھی سی کتی!"

آمندن کباره واه امال این وُکن کیوں ، جیے آپ بوئی چرصنا کبر دبی ہیں، ده یادی ہو - میرے نزدیک تو اس کاعلاج ہوناچلہے "

ماں نے کہا ، پی پروہی حکے جاتی ہو ، اچھا تم سے کیامطلب . ہوگی باوی ، تم کیوں ہوئس رہی ہو! "

اً من دویتے ہوئے ہوئی امّا ں اَپ وّخواہ مُخواہ میرے سرمِوجاتی ہیں خواکھاً جس بوٹنی کیوں ،جس وّاس کے بجٹ کے لیے کہ رہی ممّی "

مال له کهام اوی بی بی ایس می تعیس کیا که دیا جوالسوے بهانے بیپٹر گئیس"!

آمذگاخیال بالکل میجه تقا۔ ناورہ برابرموٹی ہوتی جارہی تقی اوراس کامٹاپا دوست کی بہیں بلا بیماری کی طامت تھی۔ ہوتے ہوتے وہ اتن موٹی ہوگئی کہ چلنا پیزا دو بھر ہوگئی۔ اب طابع کی خرورت محوس ہوئ۔ ہما ہے ملک کاکچے وستورسی ایسائی کھیب کھیب تک موض چھی بھے نیچلے، علی کاخیال بھی نہیں آتا۔ بگرطارہ کس کا کی جب تک موض چھی بھے نیچلے، علی کاخیال بھی نہیں آتا۔ بگرطارہ کس کا کی بیاجائے جو ڈاکٹروں کے تعلق میں کچے کہ بتا ہوا ڈرا تھا۔ ایسے قریس انسانی کو قریر ہوکہ اگرسا دی میٹر یا میٹر کے کہ بتا ہوا ڈرا تھا۔ ایسے فریس انسانی کو ایک بڑی مصیبت میں ایک بڑی مصیبت میں مبتلا ہوجا تیں گی۔ فوض نٹر کے بہر بہر خواکٹر وں کو دکھایا۔ وواتیں توخی بول مبتلا ہوجا تیں گی۔ فوض نٹر کے بہر بہر خواکٹر فول کو دکھایا۔ وواتیں توخی بول وروزش مبتلا ہوجا تی تھیں لیکن ہر ڈاکٹر فی خواکٹ کے کہوئی تا دور دیا تھا اوران جس سے ایک چیر بھی ناورہ کے مساحقہ پر ہم کی آنا ہم کہوئی گا تا ہم کہوئی کی کوئیش کی تو کہف گی آئی کیا جم بھی بولوں مارود کے ، آخر جبتی خوراک ہوگی آنا میں آئی ہوگی آنا میں گا کہوئی ہوگی آنا میں گا کہوئی سے دالے دا تراسی کی موض نزین خواک ہوگی کیا تھا۔ وریا اور جا تھا کے بیغیاس کی موض سے نوال زا تران تھا۔ رہی حدر ذین مواس کا ذکر ہی کھیا ہو گی ابتدا میں مقد طرا بہت میں تھی میں اور دیں مواس کا ذکر ہی کھیا ہو ۔ گوابتدا میں مقد طرا بہت میں تھی کے موال دا کہوئی موسائی کو کوئی کھی اور بھیا اور جا تھا ایک بھی تھی تھی تو اور بہت میں کھیلے کے سوال دا کر تھی اور دیں اور جا تھا اور کوئی کھی تھی تو اور بہت میں کہوئی کہوئی کھیلے کہوئی کہوئی کہوئی کھیلے کہوئی کہوئی کہوئی کہوئی کھیلے کہوئی کھیلے کہوئی کھیلے کہوئی کہوئی کہوئی کہوئی کہوئی کہوئی کہوئی کھیلے کہوئی کہوئی کہوئی کے موال دائی کھیلے کہوئی کھیلے کہوئی کھیلے کہوئی کوئی کھیلے کہوئی کھیلے کے کوئی کھیلے کے کھیلے کے کوئی کھیلے کہوئی کھیلے کے کوئی کھیلے کے کوئی کھیلے کے کھیلے کے کوئی کے کھیلے کی کھیلے کے کھیلے کی کھیلے کی کھیلے کے کھیلے کی کھیلے کے کھیلے کے کھیلے کے کھیلے کے کھیلے کے کھیلے کے ک

ورزش است بس بتائ گئی بهین به بی ده دارسی مسله بی اب به کینبت کی که ایجه طعی بیش بین برنا دره کے سوا اور کوئی و در از جبی سکتا تھا اوراک دل اس کی پیش بینا که کی حلیم برنا دره کے سوا اور کوئی در واز سے سے وہ ترجی بوئ دینے سامل میں کئی کی حلیم بوئ وینے بینے سامل کی در واز سے سے وہ ترجی بوئ دینے سامل میں کئی کی کے بال جلنے آنے کا توکوئی سوال ہی دختا ۔ سان آ تھ بینے کی ای برک نا دره کے پیسے بی بال دکت کی ایم در ان بین میں مورد جائے گئی کا بری مورون جائے ۔ برگ ورف کی سامل کوئی بڑی دُول کی سامل کوئی بڑی دُول کی میں مورد کے حدود نوں ما اور سامل کا کی بری حول آن کے کے دو نوں ما اور سامل کا در ایس مورد کی مورد اور میں مورد سے ناور میں مورد بین مورد کی مورد کی مورد کی مورد کی دول کا جائے گئی اور میائی کا ایک میکٹر اور کی جو دی دو دول کا بائس ہے ہور آ دو کہا را در طول کا ایک میکٹر اور کی مورد کی دورون کی ایک میکٹر اور مورد کی دورد کی دورون کی ایک میکٹر اور مورد کی دورون کی ایک میکٹر اور مورد کی دورون کی ایک میکٹر اور مورد کی دورون کی دورون میں کئی ایک میکٹر اور مورد کی دورون میں است بست ہو گئی کہ میں میں مورد سے ایک میکٹر اور میں میں کا دی بھی خون میں است بست ہوگئی کہ مورد کی دورون میں آنت بد ہیا ہوگئی کہ مورد کی دورون میں کا ایک میکٹر اور کی کری مورد کی دورون میں آنت بد ہوگئی کری مورد کین دورون میں آنت بد ہوگئی کہ کری مورد کین دورون میں آنت بد ہوگئی کری مورد کین دورون میں آنت بد ہوگئی کہ کری مورد کین دورون میں آنت بد ہوگئی کہ کری مورد کین دورون میں گئی اور دورون کیا گئی اور کریسے لگا۔

بجبن سے سننے آئے بس کر مولے آدمی بڑے خوش مراج ہونے ہیں اور بڑوت خوش وخرم رہ کر ایبا وفت گزارتے ہیں جمکن ہی بنجیال میچ ہوئیکن جہال تک ناور گ کاتعلق ہی مجھے اس کصحت میں مشبہ ہو۔ ناورہ پرحبب سے مٹایا جڑھا ، وہ چڑچڑی جوگئی اوراس کا حزاج مرام رخزاب ہی ہوتا چوا گیا۔ عمیری قوصورت سے وہ جلنے لگی۔ خواج لے کہا بات متی جب میں گھریں آتا تیور بدلے ہوتے یا نا۔

اب قوابی ماں سے بھی اس کی بہس بنزی تھی۔ اس بیس ندک نہیں کہ میری ساس جننا نا درصے مانوس نرتھیں اس میں ساس جننا نا درصے مانوس نرتھیں اور شایداسی وجہ سے دوہ مجھے ہی بہت موریز دکھی تعتیں۔ ان کا حفول کھا کہ اگر وا ما واجھا نہ سے قوادی یا تقسید جانی رہتی ہو۔ اس شابل سے خود ستا ہی جمیس ، گرمی تعتیہ ہی ہوکہ وہ مجھے این ا برای حقیمیں ، گرمی تعتیہ ہی ہوکہ وہ مجھے این ا برای حقیمی سنیں۔

گیا تقاا در میں نے لینے دونوں بازو بی اے پھیلاکردکا ندار کو متبایا تھاکہ کتنے موقع سوئٹر چاہیے ، وہ سننے لگا۔ بری کیفیت ہراس دکا ندار کی ہوئی جہاں میں نے س توش کیا ہوف کہیں سوئٹر نہیں ملاا ورطمتا کیوں کر،سوئٹر بذلنے والوں کے ہ وخیال میں بھی نہ ہوگاکہ کی آدی اقتاع رٹا ہوسکنا ہی ؟

میراید کمپنان کاک ناوره که آگ بی تولگ گی - بولی ته باشد الله ، بیر) جاؤی ، کیاکروں - اب بیں اسی ہوگئ کر تم با نا روں میں میرا مذاق اڑاتے بھرو مجھ دواخا نہ سے لاکوکی زمر و سے دونا تاک مجیشہ کے لیے قصر تمام ہوجا ہے : شام کونا ورہ کی اس آگئیں - وہ معری توجیح بی بی ، کہنے لگی تا اماں کم ایک مرزی سی و بیجیے - کیڑا جرب بہاس دکھا ہی - استر با نا دسے منگوا لیجیے گا اور روزً بارار میں سے بعبروا لیجیے گا ۔"

ماں ہے کہا ہ<sup>م</sup> مدٹباتم جانتی ہو ، میری لفاکتنی کمزدر ہوگئی ہو۔ اب تو ٹا بھی نہیں سوچیتا ، کھلاہیں کیو*ل کرتھاری مرزی سی سکول گ* 

نا دره بو فی ۴ ایجامی بم تو پید بی سمجے بیٹے بی کر بمان کام کے ذار سب ناک بھوں چڑھاتے ہیں، وہ سوئٹر لینے بازار گئے تو وہاں وکا ندار سے بر مٹل پے کوا چھلاتے بھرے ۔ آپ سے مرزی کو کہا تو آپنے بھی شکاسا جا ب دے و اب ایک اور صیبت کا سامنا ہوا ۔ نا درہ کویہ نیال ہوگیا کہ میں است بالکل لیند نہیں کرتا اور دو مری شادی کی فکر میں ہوں ۔ وقابت بدگرانی کا دود پی نی کرپلی تی ہی بھر میری کچو ہیں نہیں آتا تھا کہ میرے منعلق کرتھم کی بدگرانی کبور کہ ہوسکتی ہو! میرے نزدیک اس خیابی رقابت کا سبب پر بھا کہ نا درہ کے مثل پر اس کو خود میں ابن نظروں میں گرا دیا تھا وہ شاید ہی جھنے گی کہ اس موثی عورت کسی کو محبّ تہیں رہ کئی ، گریا مثال یا مانع مجبت ہی یمکن ہو میرے بعض جواب کا سبب ہوں چطعن رہ سے سے خالی د ہوتے تھے ۔

ایک دن کا ذکر ہوکہ مجھے دواخا ندکتے ہیں بہت ویر مہوکئی ۔ کمری ٹیکس ا انکم ٹیکس کا حساب کرنا تھا ہوت اورٹیکس دونوں اٹل ہیں ۔ گھر میجیا تو ناورہ بلنگ پر بیپی ہوگ کمتی ۔ گھرکے اورسب آ دی خاض موسوسے تھے ۔ میں بنے پی چھیا ، " تم امجی تک تؤ سوئیس نہیں !"کوئ جواب نہیں طا ۔ میں بنے بھر کہا ، " آخریات کیا ہی تم امبی تک تؤ کیوں نہیں ؟ "کہنے لگی میری تعمد ہیں نعیند کہاں ، میمٹی ہوئ کھاری جان کو دد ہی میں لئے کہا ہمیری جان نے تھا اوا کیا بھاڑا ہی !" بولی " شناک نہیں ، کو سے یہ الٹی سیدھی باتیں ندکونا۔ میں جانتی ہوں کہ تھیں مجھے سے لغرت ہوگئ ہی ہی ۔ اس کی پروانہیں ، میرے میکے والے الیسے تنگے میرے نہیں ہی کرم پر اوچے دسنعبال کیے۔ میں نے مہنس کرکہ با ہو تھے سے النا آسان نہیں ہی ۔ کہنے تھی " با ،

کوسنی سن دارا و مجھ سب معلوم ہوکہ داقوں کوکہاں خات بہتے ہو" میں نے کہا " اس کے لیے طرعیب کی صرورت نہیں ہی۔ ایک تم ہی کیا ؟

ند جا نتا پی که بس سا دون اوکیمی کمی دان کا کی تعقیمی کهاں گزارتا بول " کینے کل " ارسے بس مجھے دبیا تی مجھے سا داحال معلوم ہوگیا ہی تھیں شرم نہیں آتی ، اس بڑھا ہے میں عشق چایا ، اوڑھی گھوٹری المال منگام!" مجھے بے تحاشا مہنی آگئی اور ہولا " افزودا خا دک خشک اور بے مزوز دلگ

" قرم ال أدمى كزارى تى ، وبي آدمى لات اورمرر بينة ، مجه ولاف ترايات كي الله الفرايات كي الله الله الله الله الم

كهان تك بسركي جاول ، ولجبي كے ليے كوى فرشغل مونا جاہمے "

" اور یعنی خواک یے مجھ پررٹم کرد! پندرہ سول کھنٹے کام کے لئے لیدوہ بک جب کرنے کا دمل نہیں ہو، ماما کو آواز دوکہ کھا تا لگائے ، مجھ معبوک بہت لگی ہو" "ابئ چیدی کے ہاں سے مقونس کرنہیں آئے ، اس لئے آدھی دات تک مجوکا اراد دولوں مجھ برکہا جارہ ہو"

بیں فی سوچاکراب اس بجواس کا جواب ویٹا فضول ہی ۔ ما ماکو کا وَدی۔ کما مامنکا کر کھایا اور سوٹ کے لیے لیٹر پرلیٹ گیا ، تا ورہ سے پھرائی رام کہائی ٹرقع کی" بیجھنا کہ مجھے کچے معلوم نہیں ہی ۔ بیس سے سب بیتد لگا لیا ہی ،کہوتو بر مجی بتا ولا کاری کی ہوگا ؟"

یہ کومعلوم می برکر مرانام احراقی بود مجمی سادا شہر ڈاکڑ صاحب کتا ہو ادد اے اسد ، میرے نام کا مختف ہو الکرمیرے دستھ طیبی ہیں ، مجھے کیول کر حیال موتا برخط میرانہیں ہی میں نے خط کھول کر بڑھا تو پہلے قومیری کی بھر ہی ہی ہی۔ نایا بھر معلوم ہواکہ پیخط ڈ اکٹرانٹرو کا ہی، ان کے نام کا مختف بھی الدائے ہی ہی۔

میں نے گوندلگاکرلفاذ کو پھر بندکر دیااورایی ایکن کی جیب میں رکھ لیا کر جٹیا کر صاحب آئیں گئے توسے دول گا- ال حط کا مضمون توسن لیمیے . مائ ڈیرڈاکڑ صاحب !

کل جواک سے بھل ہیں ہے اس کا بہت بہت فتکرید ، جریانی کرے آج شام کو چیج بج جب آپ مطب سے اس کھیں تو ہمارے ماں تشریف نے آسیے گا۔ مام ں جان لا ہورے آئے ہیں اور آپ سے ملنا جا ہے ہیں اوہ ہماری شادی میں شرکت کے لیے آئے ہیں۔ شایدائج ہی تاریخ بھی تقریبوہ جائے ۔ آپ اس دذشیکس اور دست بند کے متعلق اماں سے جو کچے کہ رہے تقے ، وہ کرے میں بیٹی ہوئی میں بھی سن دی تقی ۔ سب برانی طوف کے زیور ہیں اور کھے لیند نہیں ہیں۔ ابھی زیزر نہ بزایے ، شادی کے بعد بڑالیا جائے گا ، حبدی کیا ہی ۔ شام کو

#### آپ کی نغیمہ

اتفاق ایب ہواکرمیں بیضا ڈاکٹرصاحب کو دینا بھول کیا اور دہ میری جیب ہی سی روگیا اور دہ میری جیب ہی سی روگیا نامڈ جیب ہی سی روگیا نامڈ فیجین پرچفی کی سرگیا نامڈ فیجیب سے وہ خط نکال کر پڑھ لیا۔ اور کل رات دیر سے گر پہنچنا پرچفینیت ہوا منا اور نہ رات کی سیکن اور در رات کے فیٹوت کی اس کے اس کے طاق کا ایکن اور ہ کا سیک کیا ہی اور ایک بڑا میکن اور کا کے بیا و پر ایک بڑا میکن آدرہ کا سی خط کی بنیا و پر ایک بڑا میکن آدرہ کا کے دیا۔

نفیریک مال باب کومیں اور نادرہ دہی طرح جائے ہیں۔ اور پھلے مال جب افیر نے ہیں۔ اور پھلے مال جب افیر نفیل نے بڑی شان دار موت کی بھی اور میں وعوت میں گیا تھا، لیس خط بڑھے وقت میر اوہن ان دوگوں کی طرف بالکل منتقل منہیں ہوا۔ سے پوچھے تومیں نے خط اسکے والے کا نام بی منبی بڑھا تھا لیکن نادرہ نے اپنے نزدیک مب بھانپ لیا۔ اسے لیان مادی کردیا ہوں ۔

نا درہ نے نیمہ کی دالدہ کو الم بھیجا - دہ خوکھیکھی آئی رہتی تھیں نیمہ ہیں ان رہتی تھیں نیمہ کی ان رہتی تھیں نیم بھی ان کے سائق آئی - فراج پرسی اور کچھ اہنے شاہد کا دکھڑا دونے کے بعد مہالم سوال بھی اٹھایا کہیے بعیر کی بات چست کہیں ہے ہوگی <sup>44</sup> نادرہ کا خیال تھا کہ انکار کرے گی۔ اس کے بعد مجھے موقع سلے گا اور میں دل کھول کونیر لٹالوں گھ میکن میر کی ماں نے کہا ،" ہاں بہت دن ہوئے نسبیت ہے ہوگئی - کیا ہم تھیں معلوم نیس ہی

> اُدرہ بولی، مجلامچے کیے معلوم ہوتا!" میوں! متعارے میاں نے تم سے کہا نہیں ا" و دہ مجھ سے کیوں کہنے نظ کتے!"

وشايدات كلتم ان سے كو اراض بو"

• ميرى ادامثى عيكيا:"

بالىمىء بد



یہ دیکھ کر تعبّ سے اُس کے متحف نکلا ، تع بائیں "اس نے نے اختیار تالی بجائی۔ اس پر اس پر نے نے میں تالی بجائی۔ نیس نے اپنے بال کھینچ اور ایک بائقہ سے دو مرے باقد کی چکی لی ۔ بوسے نے بھی اسی طرح اپنے بال کھینچ اور باقد کی چکی لی ۔ بوش نیس نے جوج حرکتیں کیں، وہ بونا مجی ولیں ہی حرکتیں کرتا گیا ۔ نیس پرایٹیان ہوکرا گینہ کے اطران گھڑم گیا کہ وہ بونا کہیں آئید کے بھیچ تو نہیں تھیپا ہوا ہی ۔ میکن اسے بونا کہیں نہیں طا- میکن جو لی می وہ آئید کے سلاخ آیا بونا موجود نقا - اب نیس خوت سے کانپنے ملک اس کی مجے ہیں آگیا کہ بولے نے خود اُس کو بونا بنا دیا ہی اور آئید میں اس کا اینا عکس دکھائی دے را ہی۔

بلت کسی طرح یہ باننے کے لیے تیار نہ کھا کہ وہ خود اب بونا بنا ہوا ہو،ان لے سوچا کہ یہ ایک خواب کے سوا کچے نہیں کھوڑی دیر صبر کروں تو کچے انسان بن جادل گا۔ یہ سوچ کر وہ آئید کے سلمنے ما بیٹیا اور آنکھیں بند کر لیں۔ وومنٹ کے بعد آنکھیں کھول کر دیکھا کہ شاید وہ کیفیت اب ختم ہوگئ ہو۔ گر نہیں ، وہ تو واقی بونا بنا ہوا ہی۔ گراب اس طرح چیکے شیٹے رہنے سے کیا فائدہ ؟ اس نے مجال اس فراح جیکے شیٹے رہنے سے کیا فائدہ ؟ اس نے مجال اس مراح جیکے شیٹے رہنے سے کیا فائدہ ؟ اس نے مجال اس مراح کے این انسانی حالت بی کہ اس ماتا ہی۔

نیس اِوحر اُوحر اُوحر او کاش کرنے لگا۔ سات سات دوتا نجی جاتا مخا، دیّا ہی مائٹ دوتا نجی جاتا مخا، دیّا ہی مائٹتا جاتا مخا اور ہر تم کے دعدے کرتا جاتا مخا کہ دہ آئدہ کمی وعدہ خلانی نہیں کرے گا۔ ہرگز ہرگز وعظ کی کتاب پڑھے وقعت سو نہائے گا۔ ہرگز ہرگز دعظ کی کتاب پڑھے وقعت سو نہائے گا۔ ہرگز ہوا۔

یکایک اسے یاد آیا کہ اس کی ماں نے آیک مرتبہ کہا تھا کہ بولے گایوں کے تا اس میں رہ کرتبہ کہا تھا کہ بولے آئے ہی دہ فرآ گایوں کے کھتان میں جاکر تاش کیا لیکا۔خوش قمی سے کرے کا دروازہ کھوڑا سا کھلا جوا تھا ۔ ماں باپ کے جانے کے









بدائس نے خود ائس کو پورا بند نہ کیا تھا ورنہ وہ اب اس کو کھول ہی نہ سکتا تھا۔کیونگر اب اس کو کھول ہی نہ سکتا تھا۔کیونگر اب اس کا باخذ وروازے کی چٹی سی دراؤ سکتا تھا۔خوش وہ دروازے کی چٹی سی دراؤ سے کسانی سے باہر تھل گیا دروازے کے باہر چبوترے پر ایک چڑیا بمیٹی مہوئی تھی۔ بس کو دیکھوا ذرا کو دیکھوا ذرا کو دیکھوا ذرا اس بالشینے کو تو دیکھوا اُ۔

اس بالشینے کو تو دیکھو اُا ۔

بر سنتے ہی مرغیوں اور قانوں سے پلٹ پلٹ کر اس کو دیکھنا مٹروع کیا۔ مُرسے کے سید بھیلاکر نور وار ہانگ لگائ ،"گلاوں کوں کوں! اچھی مزائی بچ جی کو!!گلاوں کوں کوں! اچھی مزائی بہت اچھی مزائی میں کوں ایس مرضیاں بوبڑائیں ، بہت اچھی مزائی میں بہت اچھی مزائل میں بہت ہے۔

قاز سب کے سب ایک مبلہ جمع ہوگئے اور سر جوٹوکر ایک دوسرے سے پوچھنے گئے ، اس اے ایسا کیا بوگا ؟ کس نے یہ سزا دی ہوگی ؟ "

جرت ناک بات بر محتی کہ نیس ان سب کی ہولیاں سمجینے لگا تھا۔ پر ندول کی یہ باتیں سن کر حیرت سے اس کے پاؤں جم گئے۔ وہ سمجا کہ چوں کہ وہ ہزنا بنا دیا گیا ہو اس لیے دہ ان جانوروں کی ہولیاں سمجینے لگا ہی ۔ مگر مرخیوں کے طعنوں کو وہ برواشت نہ کرسکا بخشت میں اس لئے ایک کنکری ان کی طوف مار کرکہا ، چپ رہو بد بمتیزو ہا " اس وقت اس کو پنجیال میں اب کا اب وہ ، وہ نوکا نہیں رہا جس سے مرضیاں ڈرتی تھیں ۔ کنکری کا مارنا کھا کہ تمام رفیاں یکدم اس پر ٹوٹ پڑیں اور اس کے اطراف جمع ہوکر سب کی سب چا کہ چا کرکہنے گئیں اس بی ترامی ، تم اسی قابل کئے "

نیس نے مرغیوں کے زیع سے بھل کھاگئے کی کوشش کی مرغیوں نے چینے جاتے اس کا ایس کی اس کے ایس کی اور کیا اور سمجھا کہ یہ چونیس مار مار کر اس کا خاتم ہی کر دیں گی۔ عین اس دت کھر کی بی ٹہلتی ٹرمین کر میسنے لگیں جیسے وہ سوائے اس کام کے کچ کر پہنیں میں میں میں میں میں اور بی میں میں میں اور کہنے لگا " پیاری بی ا بم قو اس کھر کا کوناکونا مان ہو کہ اس مران کرکے مجھے یہ بتاؤگی کہ ہوا کیں جگہ رستا ہی ؟ " بی نے فوا جواب نہیں ہو۔ کیا تم مہر بان کرکے مجھے یہ بتاؤگی کہ ہوا کیں جگہ رستا ہی ؟ " بی نے فوا جواب نہیں دو ہو کہ اس کی طرف گھو کر کھی اور کھی طرح جانتی ہوں ، مگریں وہ جگہ کر کھی اور کھی طرح جانتی ہوں ، مگریں وہ جگہ کر کھیں نہیں بیاری بی تم مجھے اس کا بہتہ بتا دو۔ کی تھیں نہیں بتاؤں گی " نیس سے جا دو کے نور سے مجھے بائشتیا بنا دیا ہی " بی نے اپنی بند آنکمیں کے تعد کہ اس می خانشت جواب کی جاند اس کی خانشت میں اس کی خانشت کھی ماس سے نا ایستہ سے لیٹے ہوئے اطمینان کے سامتہ کہا ، اس می خانشت میں اس کی خانشت میں میں سے کہا ، " بیتا دیا ہی " بی بند آنکمیں کے تعد کہا ہوں کہ تا ہوئے اطمینان کے سامتہ کہا ، اس می خانشت میں بی بی اس کی خانشت میں بی تا دیا ہی " بی بند آنکمیں کے تعد سامتہ کہا ، اس می خانشت میں کہا تو اس می خانشت میں اس کی خانشت میں کے آئے سامتہ کہا ، اس کی خانشت میں کی تا سے دیا ہوئے کا میں کی اس میں کی خانشت میں کے آئے سامتہ کہا ، اس کی خانشت میں کی خانشت میں کی خانشت میں کی کو کی کو کی کیا تو سامتہ کی کو کا کو کی کو کی کی کا کو کی کو کی کے کہا کہ کو کی کی کو کی کی کی کو کی کور سے کی کو کی کو کی کی کو کی کی کو کی کو کی کو کی کو کی کو کی کور سے کی کی کو کی کی کو کی کی کو کو کی کو کور کی کور کور کی کی کور کیا کی کور کی کور



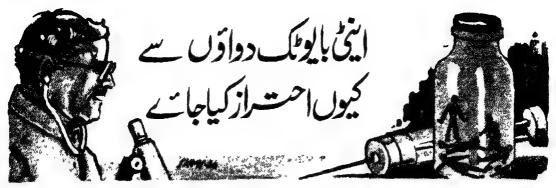


" و کیا تھاری مدد اس بیب کروں کرتم انسان بنے بعد پھر میری دیم کھنچا کرو ؟ بی کے اس جواب پر بلس کو ضعتہ آگیا اور وہ یہ مجتول ہی گیا کہ وہ اب چرہے کے آتا بھوٹا اور کور ہی ، چیخ کر کہا ، میں اب می تھاری ڈم کینج سکتا ہوں ! " یہ کہ کر وہ دیم کی طوف بڑھا ۔ اس کی بدن کے بال کھڑے ہوگئے ۔ بیٹے کمان بن حق بینوں کے ناخن باہر نکل آئے اور وہ زمین کرید نے گی ۔ اس کے کان کی طرف مڑھے اور معند میں کف آگیا ۔

یہ دیکھ کرنیس کی سٹی کم ہوگئی۔ وہ جرت بیں اگیا کہ یہ مسکین جافرالیا درندہ کس طرح بن گیا۔ پھر بھی اس نے جرآت سے کام بیا کہ بی جینے حقیر جافورسے وہ نہیں ڈرے کا اس نے ایک قدم اور آگے بڑھایا۔ بی نے فرآ چیپٹا مالا ۔ پلک چیپکے بی وہ زمین پر گوا ہوا تھا اور بی کے انگلے پنج اس کے سینے پر سے اور اس کے نامی نہس کی تحیال میں چیپ ہے جی کے ایک پیش نہس کی تحیال میں چیپ ہے جی کا رہنے نہاں ہوئے مورے مقے جی کا رہنے نہاں کے تیز وانت چیک رہے سے جن کا رُخ نہس کے کلے کی طون تھا۔ نہس مدد کے لیے زور زور سے چلانے لگا گرکوی مدد کے لیے ذرایہ اب اس کو اپنا خاتمہ نظر آنے لگا۔ گریکا کی بی بی نے اسے چیوٹر دیا اور کہا? بس اس کے ور تا اسے چیوٹر دیا اور کہا? بس اس کے ور تا اس کی تیں چیوٹر دیا ہو۔ گراچی طوہ بجو در اب سم دونوں میں کون زیاوہ طاقتور ہو ہے یہ کہ کر بی اس سکون کے ساخت کی گئی جب طرح دہ بہل مرتبہ آئ می۔

بس کی جان ہیں جان آئ اور وہ آٹ کر فورا گاہوں کے مقان کی طرف مجاگا کہ جلد سے جلد اس بسلے کا پہتہ چلائے اور پھرسے انسان بن جائے - مقان ہیں تین گئیں بندھی ہوئ تقیں لیکن جوں ہی نیس داخل ہوا،ان تبنوں سے وہ سنگامہ مچایا، دہ وہ ددلتیاں مجاڑیں کہ تین کے بجائے تیں گائیں معلوم ہوتی تقیں - لال گائے سے کہا،" اُو اوسر اُو اِ ذوا میری ایک لات کا مزا تو چکھو، تم عمر مجر نہ مجولو کے " ددری کیا ہہ آؤ میرے پاس اُو ذوا اُس کھڑاؤں کا مزہ تو اب چکھ لوج متم نے مجمع کہنے اوا متن " تیسرے سے کہا ، " اوسر اُؤ اِ تم سے میرے کان میں جو میرا چھوڑی متی اس کا حساب تو صاف کر دول "

د باتی آئنده )



دُاکُرُالِبِرِنْ بِیدِل دِساله آن کی کاف Today 's Health ای کاف است الله کاف کوی بین این باید نک ادویه پرایک هغمون نکسایی میم اس کاخلاصه بیبال درج کرتے ہیں۔
یا خلاصہ ریڈرس ڈانجسٹ ہے بی شائع کیا ہی دوہ نگھتے ہیں گی ایمی تک کوی اس باید کا این باید وہ ایک کاف کوی اس باید کی دوالی دریافت نہیں ہوئ جوعام نزل انفاد تنزا دوبائی یا بخروبائی بادائری ادر لیے قاعدہ نمونی میں معمید شابت کی جاسکے ا

سکن اپنی بایشک دواوّل کی مقبولیت اس قدرمام مرجکی بی که وگرجید می اُن کریگے پیس خواش اورحوارت می محسوس کرتے ہیں یاجیم میں دکھت اور ور و کی کر بغیب محسوس کرتے ہیں تو ڈاکھڑکے پاس پہنچ کر اس سے کوی مشاسب اپنی بازنگ دوابخ وزکرا سنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ڈاکھ اگر سمجدار اور ایان وار بروتا ہو تروہ مرتفیٰ کومشورہ ویتا ہو کہ امجی فردا انتظار کرناچا ہید تاکہ بیمعلوم کمیا جاسکے کہ رسلامات کس مرض کا پیش خیمہ ہیں۔ ورز وہ مرتفیٰ کی خواہش کے مطابق وہا دے کراسے جاتا کرتا ہو۔

سَنَّے چل کروہ تکھتے ہیں کہ انٹی بایوٹک دوائیں علم طور پرچراٹی خواش کلو دم اورتین ادرجراثیمی فات الّربدیں مغید ثابت ہوتی ہیں مدیکن یہ امراض فغلاتم خس کاحاتی مرایتوں ہیں صرف پانٹی فیصد کا تناسب رکھتے ہیں۔

الخيل والطرا لمبرد ميسل متنب كرقيين رابني بايوك دواف كاحتاى

دة على جم پرجين پرجانے سے الا کو وری موت تک جوسکتا ہو بھی ہوکہ ہیں و تبدا بنی باوٹک دواکے استغمال سے کسی تم کا ردیمل ظاہر نہ ہو لیکن اگر کوئ شخص حسّا سیست کی طرف ہیلان رکھتا ہی (اور دس افراد عمیں سے ایک شخص حرویوسٹا سیست کی ہتم عداد رکھتا ہی ) تو دو دری باد کے ستیمال سے میں نقصیان پہنچ سکتا ہی۔ ایس سیکو وٹٹالیں موجہ دہیں کہ دسویں یا بسیویں مرتب کے ستیمال سے شد پزنے کا ردیمل طہردیں آیا۔

نبابت دکی لمیس توگوں کو توانی باونک دوافل کے جیوجلسنے می شدہ نعتمان پنج جاتا ہو۔ ایک مرتبدایک خاتون اپنے بہاد پیستنے کیے شکر آئی بڑا ہی سائی سلین کی ٹکیر گھول دہی دکتی ہ شربت کی مشاس معلوم کرنے کہ لیے اس نے فدا سا مشربت جیکھ لیا اسٹرست کے گلے سے اتر تے بی اسے زبر دست جھٹ کا لگا۔ ایکشخس فی جلدی خاش پرایٹی بالینک مربم ملکا یا اور مربم کے لنگلتے ہی وہ شدید مدّ عمل کا شکار ہوگیا۔ ایک مرتبر ایٹی با یونک توس حرف جے سند سے نبایت محت تعم کا مقل ظام سوا۔

پینسٹین انجی تک بہتری اپٹی بایوٹک دواشمار کی جاتی پر سکی اس بہتری اینی بایوٹک دواسے بی برترین نیم کا حساسی دوٹل رونما ہوسکتا ہی۔ بینی سلیس کے مشر براقعما نات عام سے عام تر ہوتے جا ہے ہیں۔ ممالک محدہ امریکا ہیں ایکٹ ایسی اموات کا مراخ لنگا یا جا بچا ہوج ہینی سلین کی وجہ سے واقع ہوتیں۔ جیسے جیسے نئی نئی این گیا اور برکا استعمال بڑھتا جا را ہوسساسیت ہی بڑھتی جا رہی ہی۔

اگریپن سلین کاردی انودار موجائے نواسکو بمیشدکا دیمیسون ، صنوشناسیت اددیریا ایگرر سالین سے کسی طرح رفع نہیں جاسکتا ۔ پین سیلناس (ایک فیر جوجم میں پینی سلین کوختم کر دیتا ہی ، صند بدر قریمل کو ذائل کسلندیں مفید حضر مدہوسکین حال میں چند ڈاکٹروں نے یہ راورٹ دی ہم کہ اس کے ستعمال سے مشد پیرحت اس دوعمل ظهود دیس آیا ۔ ایک جدید تالیفی پین سلین کے متعلق بدائتید کی جا رہی ہی

کر دوستای روعل کم سے کم بپیدارے کی نیکن دو ای بڑ اقدموس سے گزربی ک

بعدمی پیش آی اب حالت یہ محکہ اٹینی اوککائی اور دومرسے جواتیم میں ایسینہ ہواتی ہوائی ہیں ایسینہ ہوائی ہوائی ہوائی ہوائی ہوائی ہوائی ہوگئی ہوکہ واقع ہوگئی ہوکہ سند مہدہ ۱۹ م سے کہ اٹینی اوکوکائی سے پیدا شندہ ہزار وں دائی کی جوٹ پڑی ہیں۔ اسی قسم کی لیک وبا گلاس گو کہ استفال میں ہوٹ پڑی ہے کھیسوں میں سے دو پندرہ دن کے اندر بال ہوگئے ۔

بلاک ہوگئے ۔

#### ( صعہ نشا کابقیہ )

شربت توت سیاه ۲ تولملاکر بلایس. یا گل به شده ماشه، عناب داند سیستان ۱ دارتخ خطی د ماشه، تخ خبازی دماشه، گا وُزبان ده ا بهداد ۳ ماشد دات کوگرم پانی میں بمبکر دیں، صبح مل جهان کرشربت توت سیاه ۲ قول ملاکر بلائیں - اگر قبض بو تو مویز منقی ۱ داند مغز فلوس خیار شنبره توله، ترنجین ۲ قول، شرخشت ۲ قول امنا فه کرک پلائیس اور بهداد موقون کردیں - رفع قبض کے لیے ادوید دیے نکے مقابل میں محقد ملینه زیاده مناسب ہی - اگر بذیان بوقو پاشویہ

کریں - شخ الرئیس فے محصا، کد اگران دداؤں سے جلد فائدہ نہورا ہوا در مریض کادم بند ہو کر بلاکت کا اندلیشہ ہو تو نرخرہ کی کروٹ میں صوراخ کرکے نلکی رکھ دیں مگریہ خیال رہے کہ کریوں کو نقصان نہ بہنچے - یہ دہی عمل جراحی ہی جو آج کل ڈاکٹر کرتے ہیں ۔

غذا میں آش جو، گوشت کا شور با اور نیم برشت اندا اتعال کریں مسود کی دال کا پانی کال مرج ڈال کر دیں۔ اس مرض میں فلفل سیاہ یا بندق ہندی کو پانی میں جوش دے کر نوغوہ کرانا بھی بہت انجے ہی





گلوکوزیرطان اور فریا بیطس کا مدیب جمت بخش غذا دّن یس گلوکوزکا رواج برصتاجار با بو - داکررا ل لی کاخیال بوکد گلوکوزی متعلق یدات نابت بودی بوکداس بیس سرطان پریداکرید کی استعداد بو - گلوکوزکسیم کے اعذاب میں بی ککا دف ڈالتی بواور ڈیا بیطس بی بیداکرتی بو - گلوکوز بولا کے یان بیس مکرت بیمال بوتی بو - اسی طرح کبیک، آئس کریم ، مرب جات میس استعال بوتی بونکراس کی تیرت کئے کی شکر سے نصف بوتی بوادر دیکھنے سرست صاف بوتی بود.

غذا بیں صرف ایسی ہی چیزیں ہتھالی جانی چا ہیں جو نباتی یا جوائی استام سے تعلق کھن ہوں تالین بالائ کا کائے سے کوئی تعلق ہیں ہو تالین السام سیکلسے ہی ہوئی ہوتی ہیں اور لعبض تالینی چربیوں ہے ۔ ڈائرکسٹر ورف اُونۃ پبلک مہلینة لیبار بطری مصنوی بالائ کے لیے کہتے ہیں کہ یہ خاص فر برخطرناک ہوتی ہواور تجیلے سالوں میں ملک کے اندر پرا ٹائیفا مڈاکٹر آگ ک و برخطرناک ہوتی ہواور تجیلے سالوں میں ملک کے اندر پرا ٹائیفا مڈاکٹر آگ ک و بہت ہے کیٹرمقدالہ بس تیار ہونے والے کہیکوں کو دیگئے ، ٹیری کرنے ، خوشووا کہیئے والے کہیکوں کو دیگئے ، ٹیری کرنے ، خوشووا کہیئے والی اشیار میں بساکر نے ، سراہنڈ دوکئے اور روضیا ت کا بیٹر و اور قوام بندلئے والی اشیار میں بساکہ ہوئی ہیں۔ یہ حقیقت ہوکہ ڈولئین کے متعلق یہ معلوم بسال کا عومدلگا۔ برئیس کا اس کی میں سال کا عومدلگا۔ اس کر بسلے بالکل مع صروب ہوئے کی سندوی جاچک تی ۔ اس چیز سے کے میاوی اختلا کی میں دور ورٹر شنت نہ بناویا ہو

حساسیت تهدری بیری بیش قره مول کانیتی مهر ارجالاری ارد مل التجابی الرجالارد مل التجابی التجابی التجابی التجابی التجابی التجابی التجابی التجابی التحادی التجابی التحادی التحادی

گرم ہوا کی حدّت دُو دج ہات سے حسّاسیت کی موجب ہوتی ہی۔ ایک دج تو یہ ہوکہ وہ لینے ساتھ دُھول کرے میں لاتی ہی۔ دوسری وج یہ ہو کہ گرم ہوا رطوبت کا لمحاظ رکھے بغیرگرمی پنجاتی ہی جی ٹی کہ ناک اور کی پیپولوں کے راستے خشک ہوجاتے ہیں حسّاسیت کی ابتدا کا سراخ اس زلمنے تک لگستا ہو جبکہ مردی کے موسم میں گرم کرنے کا نظام مرفرہ کریاجا تا ہی۔

اسی تیم کی مراخ رسانی کا کام کھلانی اسٹیار پر می کیاجاتا ہو۔ اس سلسلے ہیں پہلانطقی اقعام یہ جوناچاہید کردہ بتی جوستا سیستد کے دیفی جول افضیں اپنانا مشت خود تیاد نہیں کرلے دیناجا ہیں۔ برتلوں کا بانی آئس کر کیا دد دوسری مکن ٹری اسٹیا دستا سیست کے خلاف قرق مدافعت کم کرتی ہیں۔ لی ختران محملات جیسے گوشت کے مبزی لیے جوئے در کہت بارجی معملات اکر مواقع پر حساسیت پیدا کرتی ہیں۔ وہ فیر کی کھلے خوت ترقم کم محملة ہیں آئی جوئے در کہت بارجی کھلے خوت ترقم کم محملة ہیں آئی جوئے وہ کا خود اللہ حقاق کے میں انہوں آئی۔

مرائی دوا وس کا شیاستعلی: الکوس کو با بی زلم نے سے اطبابتها کی دوا و سی استعمال دالکوس کے ابوائی دوا ہو نیویاک کے ڈاکٹر ارڈ نگ اس کوفائی وروش میں انجکس کے طور دیستمال کرتے ہیں بھٹرٹ کا معدار میں الکوس کا انجکس دماخ کی جڑے ایک خصوص رقب بیں کم اذکر کیاس ن صد مقدار میں الکوس کا انجکس دماخ کی جڑے ایک خصوص رقب بیں کم اذکر کیاس فی صد

پرومیسطرون دسید اسی کے بارمون اشکاگہ لینورٹ کے ڈاکٹرمیڈن سے معلوم کہا ہوکہ پرومیش کے ڈاکٹرمیڈن سے معلوم کہا ہوکہ پرومیشرون کی کلیاں حل کا بندائ حالتوں کو معلوم کرنے س بہتری کا در میں مورت سے اب مکٹ کن بہتری کا ہو در میں ہمائی کا ہوا ہے۔ رائین بڑھل ہے کہ بیار ہیں ہمائی کا مال کے حال ہوا ہے۔ دم رشائین بڑھل ہے کہ بیار ہیں ہمائی کا مالی حال ہوا ہے۔ دم

رباین برمدیے ہیوریوں ہے۔ ہوش میں لے آلے کے لیے بہت مفید ثانت ہوئی ہی۔

ایک نی کلورومتیا زائڈ دریافت ہوئ ہوجہ انتوںسے ہانی کا فواج کمسفیس میلی تام دواوّل سے قوی الاتر ہو۔

اورسی ناس - بدکریتی دواد سین ہوجرکہ خدکے ذراید ستمال کی جاتی ہو بر ہمند کے ذراید ستمال کی جاتی ہو بدہست سے مالنوں میں ذیا بیطس کو کن ول کر رہی ہو ۔ ایک جمیر جس کا نام پینی خطر ناک رد علی سے مقابلہ کرنے کے لیے شیمال ہورا ہو ۔ بیغیر میں ہوئی سندیں کو بے اثر سادیتا ہواس دوائو و ماتی امراض ہیں ہمی شعال کریا جا ہو ۔ محمد مات کی صور سیس مربین کو کر شرحے کے دولے پڑلے ہیں اولون اوقت است مربی مربین کو کر شجائے کا اندائ ہوتا ہو کیور ر لیے ہوش کے مشال کی جاتی ہوا تا ہو کیور ر لیے ہوش کو فیے نے والی دواؤل کے ساتھ ساتھ ہی سہمال کی جاتی ہوا دراس کے شہمال سے آبرین نیادہ محفوظ ہوجاتا ہو۔ برسید اور شکم کے مصولات کو ڈھیلا کرنے کے لیے خاص طور بر برت کا درا میں کہا ہو۔

اس کامطلب یه بوگر به به وش کرنددانی دداد ل کفنوم اثرات بلاخطر جاری رکح جاسکتے بیں ادرآ پرلیش کے بعد کوئی تکلیف دہ صورت پیدائیس ہوتی۔ همصمنوعی مہواکی ٹالی : برآئی کے ذریع بیسٹ کے دون امراض کا علان نیویا رک میں کچ ایسے آپریش کیے گئے بیرجن میں گردن میں ایک مستقل نالی بنا دی جاتی ہو سکونم سے صاف کے یادوا پہنچا ہے کہ کولاا در مبد کیا جا مک ہی ۔ یہ کریشن الی صالتوں میں کیاجاتا ہو جبکہ علیظ لمعم قصبت الریس جمع ہوکر چیسپے دول کومسٹر دو کردیتا ہواورسانس لینے میں انتہائی دشواری پیش آتی ہو۔ تعبیر الریس میں جوسوراخ کیاجاتا ہی ہو ہ ہرسے ایک محفوظ الہوا جلدی والو

(۱۷۸۷) سے ڈھکا ہوتا ہو۔ اسی سواخ کا تعلق اندر سے چھڑے کی ایک ہجو نگی سے ہوتا ہو یرسیدحی تصبندا لریٹعبی تکسیجاتی ہو۔ اس نگی سے بلغم ککپنی معاہب پچ لے نہیں بڑی آسانی ہوتی ہو۔ مربی خود مباری کھل مندنوں کھول ا کرسکتا ہو۔

نبویادک کے ڈاکٹر دوکی (ROCKEY) سے کہا کہ یہ بران کیائے۔ علاج ہوجس سے تین ہزار دوسوجانیں ہرسال صائع ہوتی ہیں، سی طے آبتو کائی علاج ہوجس سے ہرسال سا ٹرسے چارسوانسان بلاک ہوتے ہیں۔ یہ دا صنعتی مزد دروں میں سانس کے ساف دھول جلے نسے ہوتا ہواس کے مد مجیمیٹرے کے دوسرے مزمن امراض شریعی ہے ہرلیشن کا را کہ ہو۔

اکلیلی تقرآئین کے تجدخون کو تحلیل کرنیوالی نوای جاد دو پلازمن ایک ایساخیر توج بازو و ساور ٹانگوں کے انجاد خون ک<sup>ی</sup> کیدنے لیکئ سال سے تعمال جور ہاہی- اس کو منقریب ایسی متراتین کے ان خون کے علاج کے لیمی منبعال کیا جلنے والا ہو۔

نیویا*دک گ*ے ڈاکٹر پال کابیان ہوکرانسانی ہیمال کے لیے ایک صاب پلازمن تیادی جاچک ہوا درایمی جا افدول پراس کا بچربہ کیاجا را ہج

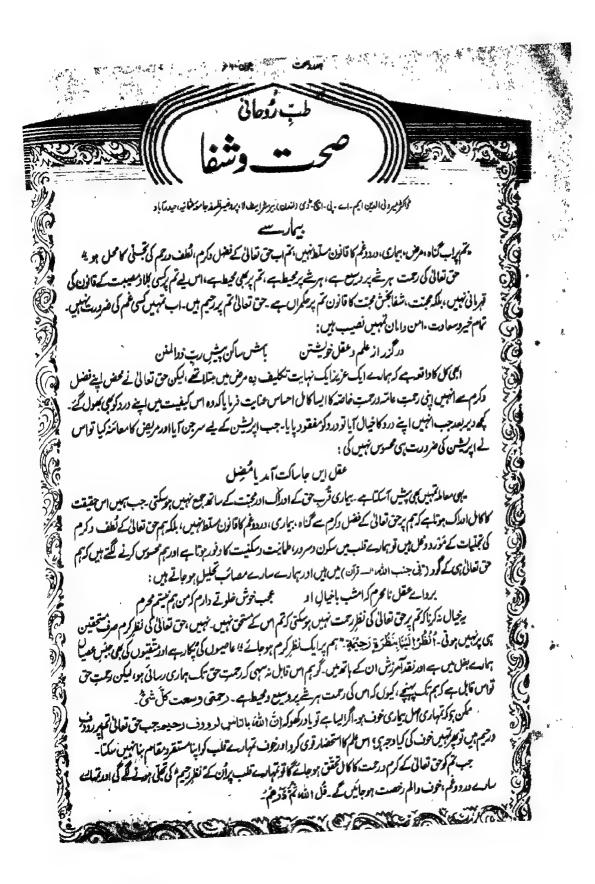
پلازمن کانفل دومری کملل انجا وخون دوا قرس سے متلعت بر سالتهٔ دوائیس موجوده سترے کوادر زیاده برصاتی اوراً ستره سترول کی پیدائش کهٔ کوکم کرتی ہیں لیکن بلازمن کا کام یہ کرکروہ فوری طور پرسترے کوصاف کرا ددائیجن اُمیزخون کی کمی سے قلب کی اِفتول کے جو دلیشے ہاک ہوئے جائے۔ ان کی ہلاکت کوروک کر دورانِ خون کوجاری کرھے۔

کیپورر: جنوبی امریکا سے ایک ایسی دواجی پویس کا متعمال بہت وسیع ہوگا دواکو امریکا کے قدیم اشدے ایک مخت مہلک زمر کے طور پرلیغ تیرول پرلگا یا کر نغ کیورر کا محل جم میں یہ ہوتا ہو کہ ریکھٹا ایت نفس کو مفلوج کر دیتی ہوا در اس بہت خنیف مقدار صرف جم کے مصنات میں امریخا رہیدا کروستی پر چیانچہ ید دا امراض میں کا راکد بچر بیس مصنات کینے جاتے اور مخت ہوجاتے ہیں۔

ید دوااگرچ دیج المفاصل کاشانی علاج نہیں ہوتا ہم اس دواسے دیعر عضلات ڈھیلے ہوجلتے ہیں اور فرلین کوارام طنتا ہو۔علاوہ ازیں اس دولسے نہا: مشیلے تسم کا ورد مرصرف ایک رات میں جاتار ہا۔ کیورر فالج اطفال میں مجی صاد گزرجلے نے کیعد بہت ایجا کام کرتی ہو۔



	میرولیالدین ام کے	صحت وبشفا	لمب دوحانی
۲		مندستان اطبا کے طبی کارنامے (دوسری قسط)	تادت لطب واطبا
٣	حكيم عبدالوباب لمهورى	چہرے کے واع دھتج اورمہاسے کیے دور کیے جاتے	حفياميحت
4			- /-
15	حكيم سيدعلى اكبرا زاوجاند يورى	دوا اورغڈاسے پہلے پر	!
سوا	حامدالشاضر	دُکھ ور د کے دموز	كنسيات
14.	ŕ	كيالتم ايك احيى مال جو ؟	دالدين كمسبي
۲.	م-ا-پ	انتقاد	
71	دخني يتجأ وظهير	ميحا	اصان
70	200	غدة درقيه	نشرق بدن
44	حكيم اقبال حبين	علاج باللون	داض وعلمانة
49	اداره	سوال دجراب	ب کے لیے
, , ww	ر بيا انتار تريا انتار	خوت سے نجات	<b>چشکا</b> را
ميوس	اد- مِنری	זמנגנט	نباذ
	جبيبالت <sub>ر</sub> د رودي	بوسنة كاجادُو	نابان كبان
	ريدر الرامري	عيرمعمولي بصيرت	لتغرقلت
44			
41		یارے	للذش اور کھیل کا د
44		کمیل کود دمای وجهان محت کے بیے منزودی ہی	هنرس اورسیل فده ۱





### بوي مدى بجرى كانصف أقل

مومورع	عهدِالبفُانتاب	مؤلف باسترجم	نام تاب	_
عبِنى دمعاتجا)	الله منظاه وي	ب بهره بن خواص خا	مدن لشفاسكثيرشابي	
معالجات	سنصة مسلمان شاه	1 4	لمبترللان شابى	1
		يسف بن مواللض بيسف بن مواللض		J
	مثلام إبر	ييىغ بن ممريكنى	فاتزالاخبار	ſ
حفظِمحت	ستعدم إبر	يوسف بن محدثينى	تعيده في خفطالعوت	1
اددب	يستصع بهايون	1	رياض الادوب	t
معالجات	بماين	يسف بن جمد	عبِ دِمن وصل حال مض	
حفظ يحثث عير	<u>ئاي</u> ن	إيسفين جمد	مة مزدميز ولائل النبغ وولاكل البول	
خناصت	سيدوم بران نظامنا	مكيم ولى كيلانى		
بعالجات	المنافع بريان نعامفا	حكيم مئي كيلاني	ا تغييمالاماض	
منيات	ستعضيع وادل شاه		المختاح الفرعاول ثابئ	
	بهادرخال تتشكيهم	المايرطيب	و العالفيغيد	
ا إجنيات	المرامة الافتاء المجار	حكيم تمثيلاتي	المطلب المباشريي	
المبنيات	أبريدشاه	خواجگی فروانی	المتخاب تعارس	
	A # 1 6 1 1		1	

دیک نظام طب سے استفاق کے لیے وا بھوٹ کا ترجم پہلے ہی سے کولا علب رسل اجاری ہوگیا سکندرشاہ اوری کے دور مشاق میں بہروی نوگ اف برشم رور اری جی ب شاہ آئی رویدک کی شہری کا اور ب ب استفاق کیک کار بھی جی کانام معدل الشفا اسکندیشا ہی رکھا، جواب سکندی کا کھیک شہر ہے مقدم میں بہت الیف بہیان کیا گیا ہے کہ ایک معدم کھٹ

كيملس إس امريرينتكوري كاكرج طب وزانى إى جكربت توست الدلمند پایہ سے لیکن بندوستانی مزاجول کے موافق بہت کم بوتی ہے حاصرت میں سے جرحقيقت مال سے آگاہ تھے، دست بديوض كياكاس كے تين دجه اب -اقل زمن كاختلافات، ودم برطك كي ومم المآب وبولكة تغيرات، مويم زبان و اصطلامات كافرق مصل كلام يركرون كراس فن كوينانى زبان سعوبي دفارى مرانتس كالياديك زبان صودري زبان س ترجركو الشكل المتعنية اوليابض اوقات وتوارع وباتى بصداس ليربيض دواؤل كى اصليت والهيت إلى فعلاف رونما بوجاتا ہے بوسکتا ہے کہ ایس صورت میں دواکی تا نیروس فرق بدا بوجلے ادرس ددا كحقيقت ادداس كفعل دا ترسع إدى الما بي بني ب، ده مالف مراع ہوادداس میں ایک تغیر عظیم مدنما کردے۔ اس کے علاوہ مولف فی بنیت انی باشندول كعزاج اوربها كالمصطلحات كعمطابق يركابكمى بالعديك كى حب ديل ستندكا بول كواس كا ماخذ قرار دياسية بسنشرت ، چرك ايس متناكز سارنگ درهر ادهوبدان ، چنتامن ، نبكسين ، چكردت وفيره ، ليكن س كتاب کی اکثراصطلاحات بعاشابی می کمی گئ بی کبیر کبیر ان کے فاری مردفات دي كي بي، جب تك سنكرت يا ديدك اصطلاحات الداس من كفظوات برعبودنهواس كاب ساستفاده ناكمل ريتاب-

اب تک ان اطباکی تحقیقات دا ایفات کا ایک اجالی تذکره تف اجد الحدی صدی بجری سے درس صدی بجری تک گزیدے ہیں ۔ درس صدی سے ہندورتان ہیں مغلید تددیو کومت کا آغاز ہو تاہے۔ اس دَدری مماز طبیعوں میں میم پرسفی کا نام مرفر میت ہے، جو ابراور ہمالیں کے دَدری برای ان پڑھے انہوں نے طب کے ہرشعبہ کی جمان این کی، ابنی تحقیقی معلومات کو یک جاکسیا ہ معلم الاددی منفع اصحت، کمفیات طب عاتم شخیص دم حالیات امراض پرانظم دشتر دونوں بیں اپنی علی یا محاوی جوڑی ہیں۔ ان کے بیشرد ہندورتانی اطب کی ته ترکیشش دیک طب ی ترجانی اواس سے استفاده پر کردتی یکم پرخی نے

آیک خص تعد کا آ فائلیا، طب میں حربی دایرانی حنامر کوسمویا، طب کی منتشر و

مفتشل اون ایب تنابول کا درس مطالع کرنے کے بعد اس نی کو اس کو لئے لیے

مام نجم کا بین کھیں، اور ایک مربط انظام طب پیش کیا۔ ان کی کا بی الدیسال

یزان، وی اور بندی دور کی معلوات کا مجروم ہیں۔

دمویس حدی ہجری کا قصف آخر

موضوع	فهيتاليف انتاب	نام معشف	الم تاب	٠
ادويه ومعالجا	عصويع برإن نعاشا	رتم جرمانی	دخيرة نقام شابى	_
جنيات		رستم مرجاني	سرارانسار	
			معالددبان ميات كرب	
ادوير	ممقل قلبط ومتندوم	محتثوناب كالجينى	اختيالات تغب شابى	مهم
امراص شيم	ممتلى تعلبشاه	شمن لمنين الحليي	تذكرة الكحالين	
اددىي	اكبرشك ويستلاله	فعائی دوائی	فواندالانسان	4
			شررع قاذن ين	
			انتخاب مزكمة الشهوات	
معالجات	لتلفيه	حكيم بينالابوسك	مجرإسطيم بينالابس	•
	4		,	

بندورتان کا عبدولی ته فی و اقافتی او طبی احتبار سے عبد فردی کہلانے
کا متن ہے۔ النصوص وہوں صدی ہجری کا نصف آخراد کیا اور ویں صدی کا نصف
اقب المجن ترقیوں کے بیے اس کا ظلسے شان دارہے کاس میں ہندی نظام طب کے
ماف التی ایر نیا فی دو بی نظام طب کا وہیں مطالع کیا گیا، الخصوص اطبار وب کا لجی
تحقیقات کو منظر مام پراا یا گیا، عربی طبی کتابوں کے فاری ترجہ کے گئے اان پر شرقی
تحقیق ، ادویہ کی سافی دفتی ہجان میں گئی ۔ دکن میں وتم جرجانی نے ذخیہ و
نظام شاہی تا لیف کی ، جود و حقیقت ابن برطالی تحقیقات اور یہ کو ہندی سان ان مان کے
میں دوست ماس کرانے کا ایک اہم ذوایع شابت ہوئی۔ اس کتاب کی بنیا و جا می
این کیا گیا ہے اور جا ہم اور ایک افال دخواص کو ترتیب امراص کے کھا لیے
بیان کیا گیا ہے اور جا ہم اور اس کے مان قدم اقدم و شاب می بیش کے گئے
ہیں۔ مزیلات ہم من اور ایک مان قدم اقدم و شاب مرض ادویہ کا بی و کرکیا
ہیں۔ مزیلات مرض اور ایک کے ساتھ ساتھ می شاب مرض ادویہ کا بی و کرکیا

افتیالت قطب شای گویا انتیالی بیلی کاشرے جو اس دوا ا تحقیقات کے سلسلی محقین کے اقوال اوران کے اس افغال کی نشان د کی کہے ۔ تذکو اکھائیں د طیبن میلی کمالی کافائی ترجیجی کی قطب شاہ کے ، میٹ س الدین طی بن آجینی نے کیا ہے کہ اس صدی کے بھی محتیفیں الدائن کو مندور سان میں وانگ کرنے کا سبب بنی اس صدی کے بھی محتیفیں الدائن تصانیف پر ایک سرسری نظر والے سے یہ امرواضی ہوجا آ ہے کہ طب کے شعبوں منفر دیمقیقات و الیفات کا آ فا زہونے کگا الدفتی وائرو وسیع ہو آگیا، گواس، منبر بہنی کہ بورے طبی موضو مات کو اپنے وائس میں سمولے البی بہت سے بہ واقعیت ماصل نہیں جو بی ہے ابی طبی جو بسب علی میں گیالی میں یہ اوصاف واقعیت ماصل نہیں جو بی ہے ، البت ایک جدیب علی میں گیالی میں یہ اوصاف ہیں ۔ بلا شب چکیم موصوف کو دسویں صدی کے نصف آخر کا مریما وسا و المیں موسوئی معلوات میاسا ہے ، جن کی شرح قانون گویا طب یونانی کے ہزار سالہ وقعد کی موسوئی کھائی کو اپنا موضوع تحقیق قراد اور گیلانی کی شرح قانون کے اُن مقامات کا جائزہ لے جن میں ان کے اجتبادا اور فی تحقیقات کا رنگ جملک ہے تو یہ ہوات حودایک بھراکا دنام ہوگا۔

كيارهوي صدى كانصف اول

-	<del></del>			
موضور	عهبتاليف وانتساب	مُولِّف	نام كتاب	نبر
قوأنع أيهوا	تكننا يعجانكر		ائم العلاج	$\Gamma$
الاب	معتناء	* *	كنج بادآوسد	۲
<b>کتِ</b> ہز			وسواله ورحب كالمثان فرو	у.
كليات	ملطاق محاتطب وكلياج		ميزان لعبائع تعليبابي	سم
سمالجلة			المبتزيد	۵
حفظه		•••	7 - 1	4
	سنده مبادلته المثالث	4 - 1 1 1	- 1	4
اددیر	المناهان المناه	عمفانع مبادات	الفاظالاددج	^
معالجار		ا ،	جامع الاطبار	4
خنز	,		لببستدشيرى	1.
44	شخاله والمستعكمة		مصيلت ماداشكوي	!#
		,		

### اب اك طب كرتر ق ميندا والميول كرو عد الرحالي بادرا بول ا أنهوه د قد المفرى المن معتد ليزام ويدة كويدا فن كام يدي كمساتق. بن كاليغاث كامطالعا وتعنيع وثاليف يم هرون بوهي مهات خا إخم كے فرن تاكم إلى الله خال اس كى نئونشال بىر، الدان كولتى كائك

تابنه ووزخنان بران كاليفات يرسعمن ايك كالبكم العلاج بسيد باقتمى بين أم العلاج اسبال وانصل كيجر قرانين واصول ير وجع بالكاندوا دويدمغروه ومركب كابهت بلزا دخيروسيد وستوالهنود دلن في

ب كاب كافارى ترجس -

حكيم فوالدين بن جدال هين الملك شيرازى كے پوتے اور ابوالفضل كے من شابجان دوارات کو محمد کے متاز طبیب ہیں بلاگیاروی ، مربرا وده طبیب كهلانه كمستى بير علاجات دادا شكوى ايك طرح س یادائرة المعارف کی چینیت کھتی ہے جس میں آن کے دورتک کے ملوات كويك جاكياكيا ب- اس كى إيك فايان خصوصيت يرمى بيرك كانحت اسبلب وطلمات كوسيان كرف كمسلسلمي آخرس لين ذاتى می تعدیس - بیتاب طب یونانی دہندی کا ایک حین امتزاج ہے، طب كتمام شبول يرسيره ال ترعده موجديد حفظ محت الشريخ طفال،اصول علاج، كشيعات ،كيميا اورياس انفاس وفيرو كمتعلق ابل تدمواديش كاليابء

دين صدى بجرى كانقهف آخر

مهنباليف انته	مؤلف	اكتاب
المضايع	حكيم على أغضل فنزويني	الفيليد
المكاناه .	ملطان حداكرم تحانيسري	الذانساني
لالنام	مشيخ لماهرين الأبكرطبيب	المرى
والكيرانية	مكيم احميان محسدر لمثانى	الشفا
1	محسديفاالمتلبب	ومالكيري
مرفان توقع سالمان د ومدانون	المان بان نوافعل بان محدامت بن محاسبون والى تانعان شاكر دهيخ مدالليف بن سط	بالغمائد
0.4.0	ورويش محسدوكم إيمن آبادى	النكثابي
الله ما المحالة	امنسيسل بون ابلائم بمرزى	الحكار
	راف ارم سالاندم سالدم سادم سالدم سادم سادم سادم سادم سادم سادم سادم سا	مكيم مل أغشل فزونى مسكان لدير معلمان حيدالكريم تعانيسرى مسكاث لدير مشيخ طاهرين ابا بكرطبيب مسكان لدير مكيم احديمان مسكان مسكان ما الكروسية

### بارهوس مدى بجرى كالصف اول

-					
	مهرتالينشانتا			نام کتاب	نمير
معالمات	ستلام مالكير	يعاضم أمنك	عممار	ځې اکسېری	j
كليات	مالكير			ميزان العلب	۲
تمان لحليثم أني	مالگیر مالگیر مالگیر	•		مفرح القلوب	ú
كليات	مالكير	•	•	صددا لامراض	~
	والمكير	•	,	مجريبت اكبرى	۵
ادوي	والمتالله نوسي	•	•	قرابادین قادری	
معالجات	مالكير	بانك	1	عينالحيات	4
معالجات	مالنكير	عر	مكيمما	طربت حامدی	^
	عالمكرفرزة بيوتالاه	احرتزمي	مكيمش	تحفة الاطبار (منعوم)	
	تثلثله فرخسير			دمتووالالميار	t
معالجات	معداه تاله	لوی خاں	مکیم	تحذيميست ابى	
ا دویہ (قرآبادیں)		"	•	مامع الجوامع	18
اددي	•	Ü		كتاب النهات (عولي)	ŀ
ممالجلت	•	1		احال احضاداننس يعربي	
معالجات	*	*		خلاص توائين العللج	
نتخان طي	*	4	لحق الم	شريص موجزالفا فوالسلى تحفة ال	14
معالميلت	مثلله	برمركبران	مشن	صمة الامراض ابكل الصناعة	12
معافجات	علام	فك موكاظم	مازقاأ	الملبالعثاعة	IA
				اباب النشاط	
	ملتكله				
معانجاست	ساتلله	يتالثد	عمها	مرادح العلاج	ri
كافاطب	دان کی طبی مسامی	نازطيبول او	ينسكن ا	بارحوي صدى كاي	
				ناكل فانكش بالكارك	
				كدعرلى دفيره كوفاري	
ساسوانكي	رشخ احرتزي كي إ	والإطهارة مكو	1.6	الراهد يكامركان تباد	تيان

ككب يتدجوه بمن قانون العصوج نسكعها حث ومطالب كونيايت وأيأنين

ا بيدها م فرسندگي تقريا ٢٠ برنماهما مي اي شابنائر لمب ابيدها م فرسندگي تقريا ٢٠ برنماهما مي اي شابنائر المب فرسند بندستان مي استعال المحد دالي مغيط مولي دون م الفائل گرفتها المادد يك دريد اس بات كي اولي باقام و موهن مي بيد كه ادون مي المال شير مي مي المال الموسك يوناني سوياني المليني دوني مراوقات كم ما توبندوستان الم مي بيان كرديد جائيس فرشت في مي بيا وكود و ما والما الموبندوستان المبائل المبائل المبائل كي بدري المال كرديد جائيس فرشت في بيان كرديد و الديندوستان المبائل المبائ

مگیم ارزان کے بعدایک اور ترازطی شخصیت سامے آتی ہے جکیم طوفال کا جماع کے بعد ایک اور ترازطی شخصیت سامے آتی ہے جکیم طوفال کا جہ ایک ملائے جہ میں برطور مداور حالے ہیں جارت والم ماصل کرھے ہیں جو بی وفادی مدفول زباؤں ہیں آپ کی تالیفات ہیں ۔ آپ کا مقصد یہ تعاکر آپ کے وور تک کی تمام معائی ومعالجاتی تعیقات ومعلولت کو یک جاکر دیا جلت اور ایسی کا ابتا ایف کی جائے ہو جب وطب کے اطراک کے بیم تشدو الد کی چیشت رکھے ۔ آپ کا شاہ ہاکار جائے اور ایسی کا میا ہے جو جب وطب کے تمام شہول ہو ماوی وقی علی ہے ۔ ایک امرائی ہے ایک خود محمد جائی اور شاہ ہے آپ کے بیم اور تو کی ہے ایک خود محمد حدیدی فائن کے ایک خود محمد ایک ایک خود محمد معیدی فائن کے بائی خود محمد معیدی فائن کے بائی خود محمد ایک خود محمد معیدی فائن کے بائی خود محمد میں کا بیک خود محمد معیدی فائن کے بائی کی خود محمد معیدی فائن کے بائی خود محمد کے بائی کے بائی کے بائی کی خود کا کھون کا لیف جو بہ محمد کے بائی کے بائی کے بائی کی خود کی کھون کا لیک کوئی تائی کے بائی کے با

### بارهوي صدى بجرى كانصف آخر

يوضورع	فهبتاليف دانشاب		نام تاب	نخبر
موالجات	المثلثانية عولملاكصفه بالميض كورزال كإدبعهد محدثناه	احدالطبيب البرجندي الشير بحالمل الدين	شفارالقلوب	1
	سعالهم واقعفان بضايات	,	ا طب دَوی (مجرات یوالمنه)	۳
عالجات	كابت نفلام		تحفةالمجرات	۳,
معانجات	1	حكيم سيدمحدها بدس ينسك	شرح الابها بالعلالمت	~
معافجات	ŀ	محدعب والتدميات		۵
ادوب		محدعب والشربيات		
معالجات			قانون احداث اسكنادى	4
الادييركب			قرابادین اسکندری	۸,
			مغردات اسكندى	4
		إبن الزني محرحاجي	ا خاص جابر	la.
اعينفوه	ستناله	مكيم فحضيدى بن محدجنغر	المخزن اسارياطها	H
الايتركب	سكلام		ا معملنِ تجرابِت	۲
مجرابت	ستنادم دکتاب	نواس مقرب خال	و مین الشفا	
معافجات	المعكلام شاه مالمهادد	ومخل بتقطبيه	اا فالمرُّمَّة فى تريضىغىم	ď
		نواجگ سشروانی		
منيات.	عصلاح مالمرثاه	اعرظغر	١١ أخلاصة لييش عالم شابى	ŧ

· ·	(	رمى كانصف اوّل	رهوي صدى بج	تير
موضوع	مهيتاليف انشاب	مؤلف	المكتاب	نبر
	منتظلع	أمن خال بن آلميل خال	غاية الغبوم	i
معالمات	ئان ئىللەنغالالخاتىنىي	خواج حيد يرسين خال	تجراب ميدى	
معالجات	ame	حكيم محدما دنسانيني	طب متازعارنی	
	و معلام			~
إدوب	عند ، ،	حكيم إحمالتدخال	تغريح القلوب ترميلند يبليه	
كليات وير	والالم ، ، والال	حكيم احدالتُدخال	سلمالىدجات	
		حَيِهُ خَالَ مَاكِ بِهِ كَيْمِ إِنْشَالَى فَا	· ' I	
معالجلت	علاله فاب الاجاه	جمال الدين مرماسي	مجرباتبجالى	^
معافيات	نەسىنىنىلىغاں	كميمشن ويديعري	معالجاتبهندى	4
		مكيم وكارات خال (محيطاخال)	لمنقط ذكائير	
الدييركية	مقنالع	حكيم فكارالتُلغان دمحريقاغان)	مجود بعثسان	11
	طلتليه مكنيعاه	دیا ناتھسہ حکیمصفددعلی خاں	بأكابويكالى دترجب	14
فياتظفو	كناله مكنيهاه	حكيمصفددعلىخال	وستوسعام مكندعابى	190
		مكيم بضاطل خال يشكيم مخادخال		10
مافيات	فاتله	حكيم برملى خا ں	مجريات بدعل خال	10
سالجات	الثالام	غرثى غلام ميرسن	فوا مَدَالاطبّار ِ	14
ادوب <u>ي</u>	التاليم	مخرشرف الدين	مغروات بهندى	14
ادوري		تيرمماين تيدشاه المنلم		in
دويعركب	تتتنيع	عكيم بالإيهم تحوز بخطافيا انجع		1
	والمتناث المساولين ويتاهد	مكيم مرشاه مرزاخان	فاكيشابي	y.
لاجاس		كميم محوض بناطى بشاحته أني		
والماني	منا دالملك.	مایی محسدد خواسان		
, ,	Philips .	محرياد ولدمحرطي خال	1 -7	
ناواب	į.	ميرولي أكسيسر	بموماكرى وتروروا فاف	**
ر داریو اسالی	المنتظم العل	عيم ميزاحيان على الخ	فائترمنتظر	Ya
		والمناوية المنوداط	فيع المقاتير	Tru .

النصاة الكيدالثاء أوميقان بريقط لليناس استثلاء شاه مالم معاليات رإد الجراشة يلكني اسعداللرزنجاني غياث الدين على الماليات رح ميات كانون أمكيم شريف خال اشتلام شاه مالم معالمات مكيم سشديف خال إج الامراض مكيم سنسريي شال استئلام شاه مالم الديمفرد ليغبهضريني عكيم شريف فال المشادم المات مشيئيسى مخشلام شاه مالم معالمات حكيم شربيف خاں خاكم شامى شئلامشاه مالم معالبات بالهنافعه ممدفاردتي ب فا*لاق* • أسكيم يزادمن ونسكيم خدايات المشاله محدشاه مع اللطافت برادالعلاج ملتهندي ملزبوناني

جنوبی ہندگرفیل دارکائ بیر مکیم اسکندیونائی اور پورے بندوسان بی بین خاس بائی فا ندان شریعی اس وورکے متا زطبیبوں بیس شار کے جاتے ہیں جکیم فریائی ولاطینی زبان کے ان مسطلمات طب کی تشریک کی جو دون کو طاب کی تشریک کی جو دون کہ طاب بیر مارک یا جسوری بیر واقع کے دورتک مفرب میں دارج جی کی بدواست واب مارک یا جسوری بیر موجد اس طرح جنوبی ہند عروں کی طبح تا این خاس المرح جنوبی ہند عروں کی طبح تا این خاس المرح جنوبی ہند عروں کی طبح تا این خاس المرح جنوبی ہند عروں کی طبح تا این خاس المرح جنوبی ہند عروں کی طبح تا این خاس المرح جنوبی ہند عروں کی طبح تا این خاس المرح جنوبی ہند عروں کی طبح تا این خاس المرح جنوبی ہند عروں کی طبح تا این خاس المرح جنوبی ہند عروں کی طبح تا این خاس المرح جنوبی ہند عروں کی طبح تا این خاس المرح جنوبی ہند عروں کی طبح تا این خاس المرح جنوبی ہند عروں کی طبح تا این خاس المرح جنوبی ہند عروں کی طبح تا این خاس المرح جنوبی ہند عروں کی خاس المرح جنوبی کی خاس المرح جنوبی کی خاس المرح کی خاس کی خوس کی خاس کی

مکیم شریف خال نے اپنے علی تیم رصافت ادر فاقی صلاحیت ادر اثر ادر اپنے موروثی فن ادر استعداد و تجربات کی بنا پرطب کو ایک بلندمقام رح عیات قانون اور طارح الامراض آپ کی واشش دوله: نکتر آفرینیوں اور منان کی شاہدی۔ تا پیعنی شریفی ہونائی دواؤں کو بہندوتان میں تعالیف دران کے مرادف بہندی الفاظ وضع کرنے اور ان کو بہاں کی مام بول بھال اور مدمائی بیش کرنے کی آخری کو شش ہے۔ اس خافوان سکے آخس می دران علیم اجمل خال بی خوفیت روائی کو بهندوستان میں جہاہ جادید

	the residence of the second			_
موهوح	مبدياليف وانشاب	، ئۆلىن	+704	1
		ميرقام على .		
معافيات	شطاليه ذائية والمكتدان	اشرت فل بن دوسبالی	لمبعین ر	j.
أدوب		مكيم محرسرات المدين		
الابي	المختلام			
كلياتيادد	ويواره إخزاله المالمة بالحام	غلم احرمين الدولر	مترقات الديعات	11"
امرام فراطفال		محرصادق بن كاظم	شفارالاطفال	10
دغنلِصُحت مغنلِصُحت		مكيم محلفل لكعنوى	شرح دراا يخفاهون	10
معالجات	للملام	شخ احر تخلص برت		
فقيل تغير		طيم احتصيدام وجى		
تشخيص			وال التغنيص	14
معالمجات		مكيم موقع خال عرجهال	كيرانكسع	114
دويهم كمب	1		رامادين اعظم	
ودريمفرده			يسطاعنكم	
ایرخ طب	1 100	كاشف الدين	هائب لاثناق	PP

اس مسدى كعمتار طيبول يس ودكن مي هيم بينوش على المخاطب بشغال فال ادكير إمرسيدام وجوي اددشال برعميم فالخمفال فاطب بناظم جال مرفيرست نظرات بين شفائي فال في ايك تقل وضوع المرام الطفال " برو علا في الطفال " ك المي ايك تابكى مِكم احرسيدام وموى في ميداد العلبارين كليات ومسائل طب يبدالل بْعروكيا الداطباك فكرودُ بن كوايك شير ومنك سيسويين كدورت دى تنقيدد نقح طبيب يركاب قابل استفاقه بحدان كى كانتفخيع بكال معالجات مي إكسماح تاليف ب- يدان مقالات يست إيك مقالب، جرو توقف في برفام برقديم د جديد طبوي كا تقابى مطالع كيف ك بعديثر والم كياب ييش انظركاب بس امراض كليد اوراًن كِتَسْغِيمى فروق برفاضلانه مباحث بين- بركتاب وبي مي بصاورة بالمسلو فارسى ترجر مكيم منصورهل معاصب فيابيد بمكيم تقعد وجنك كى زبانى معادم بواكم ويكرمقالات وتقنسك فرزندك باس محفوظ بس كاش يهى بس بورسط إمام أماكي ون كالك عظم الشّان فدوست متصوّر موكى الدرّمام معالجاتى يعلمو برايك بسيطتيعي موجلت كا-اس صدى كا ناموما ويفاض طبيب ينجيم محداثهم خال كوتسوار دياجاسكتاب،جنهول في إي بسروا المينم لمي تصابيف كي فوليه بوود فيقت لبى وائرة العامف كبلان كي تتى بين، بزارسا أرطق معلى ات كو كالشاكره ياب الداس كرما تساتما بي تجربات وتمقيقات كوي شال كرديا بيد يجيد كم الأنج كالتا ک بر ووات علم طب کوایک دستان ستکم مقام حاجل پوگیانگیپ کی ایفات آن تك اطبا اورمقنين طب كامرين وافذ ي بعثى ين

بتالين انتاب موس	- J.	-Set	2
الدير	موائشل	نواح بالأمل	ME>
اداض تعك	مبلطان عصيان	سالات	ra
امزانهم	العل ويندي فليت	كالبالليدار	H)
افات طب	سيكشرين أمين	المحاشكات	M.

اس هدی کے افزار است واقع ہوتا کے ان اصل ہما کے سربری نفز والفت واقع ہوتا ہے کہ شائل کے مقابلا میں جنوبی ہند یا الصوص وکن ہی سرائی و لیا کا مواز یہ اہوا ہو یہ ہا ہمی معدا بار المحال ہو ہوتا ہم ہیں دیکھے ہیں ہمیں آن احلیا کی صف میں ہوتی سربری الا احداد ہوتی ہوتی سربری ہیں کی الابعد المحدوث ہوتی سربری ہیں کہ الابعد المحدوث الم

### برهوي صدى بجرى كانصف آخر

موحنوع	وانتياب	مهياليف	ث	ja Š	ام کتاب	į
ادوب	بمينغارجاك	نشازم فاس	فلعص بغسافر	احميفانا	طټىمىدى	1
ومراض الطفال	والداؤم فأران	عصينه فابا	والنافيطا فأخار	عمريض	طلبحالالحفال	
	شعال نشير			*	شغانيد	ı
اغزي	1	•	,	,	قوب لايون	ı
معالجات		•	11	,	مجرّدات شفائى	ł
ادوب		4		•	صالروسطني	4
معالجات معالجات	الدول	at p			مراي الطب	1
معالجات		PHOS	U	ميمالا	امادسیما	*

# چېرے کے داغ دھتے اور مہاہ کیسے دور کیے جاہیں

## A DE BERGE

ہائے دیا دے وک کہا کہتے تھے کہ چروکری حدیث کی دواسہ ہے۔ مل مجی درست ہے یہ کہنا توشایدا ودمجی زیادہ درست سیم کمایوں پیش قیست آنا ہے۔ ہرخا تون کی بہ شدیقوا چھی ہوتی ہے کہ اس کا سے سادے ہم کی جلکسی بنا قرشنگا سے بیری اچھی کجی اور دل کش

سوال بیب کرملدکوخوب صورت بناف کے لیے ہیں کی اکرنا چاہیے؟ چروکی کھان بیب کروہ داغ رومبتوں کیل مہاسوں اورجا یتوں سے میکنا ورصات ہواور دیکھنے ہیں نہا بت محلا اور تاب تاک معلوم ہوتا اسمبن اہرین من بیفیعلانہیں کیکے ہیں کہ آیا جھریاں پڑے ہوئے جہو معودت کہا جاسکتا ہے ؟

مام طور پری قرم کے چہرے دیکھے ہیں آتے ہیں۔ نارس یا اوسط ور مرکا ا پکنا ہوا ور نے اکل خشک خوب چکنا اور الکل خشک جس کا تحصال اس اے کہ ان کے جلدی خدکس طرح کام کرتے ہیں خوب سرگری کے ساتھ کے ساتھ۔ جیسا کہ اگر جاتی کاچہو عام طور پخشک جزئے ہے ہیں ہی چکنا ہوتھے ۔ ہزی جم کی خواتین کاچہو عام طور پخشک جزئے ہے ہیں بہنوای اور تھوٹری چکی اور پی جو کہ چھا تھی توان شکل کے طویل کھ کے جیسے میں میں اور تھوٹری چکی رہی ہے، گران کے چھوٹ کو کے جاتے ہیں۔ بر خام بایسا معلوم پوٹلے کہ ان تینوں کے دوسیان معلی کی خود سے ہم حالان کروا تھیں ہے کہ ان تینوں کے دوسیان مال اور من ان جو جارہ جاتے ہیں جو بھی مناظمت کے دوسیان ان مان تا ہے۔ جہوجا ہے کہ بھی تھی جاتھ کا کی موالے ان مناسل کیا اور انہا ہے۔ ان مان اور مناسل کی خود سے بھی کی جاتھ مناسل کیا ان مناسل کیا ان مناسل کیا ان انہا ہوں ہے۔ ان مان اور مناسل کی خود سے بھی کی جاتھ کا کی موالے مناسل کیا ان مناسل کیا ان مناسل کیا ان اور مناسل کیا ہوئے ہوئے کا کی موالے میں کا کی موالے ہیں۔ کہا کہ ان مناسل کیا ان مناسل کیا ہوئے کہا تھوٹر کیا گائی موالے کیا کی موالے میں کیا گئی موالے کیا کی موالے کیا کی موالے کیا کیا موالے کیا کی موالے کیا کیا موالے کیا کی موالے کیا کیا موالے کیا کی موالے کیا کی موالے کیا کی موالے کیا کی موالے کیا کیا موالے کیا کہ موالے کیا کیا موالے کیا کیا تھوٹر کیا گائی کیا کہ موالے کیا کہ موالے کیا کیا کہ موالے کیا کہ موالے کیا کیا کہ موالے کیا کیا کہ موالے کیا کہ موالے کیا کہ موالے کیا کیا کہ موالے کیا کہ موالے کیا کیا کہ موالے کیا کیا کہ موالے کیا کیا کہ موالے کیا کہ موا

باقامده اور منتقل طور بورزش كرن جانبيد المافزايش من كه اي كريدوش استعال كرن ماريد.

اس سلسامین برامرخاص طور پرتابی ذکرید کراهی اور نیاده قاست بخش حمد اکسی مسلسل اور نیاده است می جدکادیگ دکاندگ دکاندگ دکاندگ دکاندگ دکاندگ در است کالی اور شدی کانلها دم تا بسید اس منصد کری بیشر نید نیس کسیلنا اور این مسلم می و تازگی اور جلاکوی و در شول سیم می و تازگی اور جلاکوی در شول سیم می کریم دخیرواستوال کید اور جیک در کسی حاصل جرتی ہے۔ اس سک ساتھ می کریم دخیرواستوال کید سیم می نیاب می نیاب احتمال کی حرورت ہے۔

جین چرو پر کریم کا ستمال کم سے کم ہونا چاہیے۔ کریم لگانے سے پہلے چرو کوپانی اور صابن سے اچی طرح وصولینا چاہیے۔ اگرچرو خشک ہے توکریم ندا زیادہ مقدار میں استمال کرنی چاہیے اور است دیرتک چروب لگار ہناچا ہؤ برسم کی جدر پڑیل وخرو لگانا اسے نم اور تروان و مکھنے کے لیے فروری ہے۔ خشک جلد کو چکنا بنانے کے لیے چکنا آئی بخش آجنوں یا کریم و فیروکی زیادہ سے زیادہ حدیثینے کی فرور سے ہے۔

آپ اپناچروکی می طرح وصوص اس کا نیال رکھیے کہ دھوست وقت آپ کے اتھا وہر کی جانب سے چھے کی طوب نہیں بکل نیچے کی طوشت اوپر کی جانب جانے چاہیں چہو پر اتھ کو اوپر سے تیجے کی طوت السنے کی مادت جاریک کے بیٹنشدان دہ ہے کیوں کہ اس سے کچھ دن بعرج ہو تنگ



الما المرسب المراد المركم المست المراقة يديد كالمركمة ولا كالمرك المركمة المر

اگرفداک کے معاطی کا نی احتیاط میں کا استاط کے اور ہیشہ متوادن فوراک استعال کی جلت ، با قامدہ ورزش کی جائے چروکومات رکھا جائے اور میاری کریوں سے کام بیا جلئے توجہ و پربیاہ دمبتوں ، مہاسوں اور کھلانے کا سوال ہی نہیں پدیا ہوگا۔ اگر کہی وجہ ایسے داخ دمیتے ہیں اور کے کی طوف فوری توجہ دنی چاہیے۔ مام طور کر لے گوں کے چرو پر شدر مرزیل قیم کے داغ دعیتے یا دائے۔

الموداريوتيي -

ساه دمت

چېروپرگردوغبار نیخ جانے اور چکنائ کے نددوں سے چکائی کلنے
سے دونوں چین س کرم جاتی ہیں ہوسے سیاہ دھتے پیدا ہوجاتے ہیں۔
پیدھتے چېرو کی جلد کے ایک باریک سماموں پراکھے ہوجاتے ہیں۔ اخیس
دور کرنے کیا گرم پائی میں کرائز کرکے دھتوں کے مقام پر لگانا چاہیے۔
گرم پائی ہے مسام کھل جاتیں گئے کہی دونوین فینشرکی مردے دکھ کیے
گرم پائی ہے مسام کھل جاتیں گئے کہی دونوین فینشرکی مردے دکھ کیے
اور اے انگل کے سرے پرلیپ کے کردا دور زورے درگوہے ۔ جب اس
طرح یدجتے دور برجائیں توان کی جگہ کوئی میاری سنویا اس میا دک
کوئی جیااجی کریم استعال کھے۔

م است مام طود پرزیادہ طاقت بخبش خواک تخبش تعکا وشاور چروکی صفائی در کھنے پیدا ہوجائے ہیں۔ مهاسوں کوکسی نوچٹ انہیں پیلیے اکیوں کومیش اوقات فیدھ آڑا گئے ہے اس قیم کے والے پھیل جاتے

ایں۔ اس کاعام علاق یہ ہے کہی سوٹی گیرے کوگری فی اور تک کے سالی میں میں کوش کے کا اور تک کے سالی کے مقام پر کھاجائے۔ اس کے بعداس مقام پر کوئی میاری کریم لگادی جائے۔ بعداس مقام پر کوئی میاری کریم لگادی جائے۔ کی فیسیال

چہرہ پرسوس کے ساتھ دانے ہوجاتے ہیں اور میں جگر دانے ہوتا ہیں، وہاس کی جدر سرخ ہوجاتی ہے۔ انھیں وور کو نے کے لیے جہرہ کی مفاتی ہیں بھی حسب مول احتیاط کرنے کی خودت ہوتی ہے۔ متوازن فا ورزش اور فیند کا خیال رکھنا بہت مودون ہے۔ اس شکاعت میں گرم پان اور اچھے صابی نے دن میں کہسے کم دو دفور شعد دھوتا چا گھے۔ چرو پھابن کا جاک ایک یا دوس نے تک رہنے دیاجاتے اور پھراسے پہلے گرم پانے اور بعر میں گھنٹے کیائی ہے دھوڈ اننا چاہیے۔ کوئی اچی کریم استعال کی با اسے دور رفت رفت پہنے ہیاں دور موجوانیں گ

جعاتبال

یکی ایک قبم کے بیاہ دھبتے ہوتے ہیں۔ انغیں دورکرنے کے لیے آپ اننا ہی کر سکتے ہیں کہ لیوں کاعرف ٹکال کران پر بلیے اور اسسے ہتر رتے انغیب دور کرنے یا کم کرنے کی کوشش کیھے۔

سے استوں کو دورکرنے کے کچونیا دہ نہیں کیا جا سکا بہر ب کرانھیں اپنی مالت بچھوڑ دیا جائے۔ کہاجا آسے کہ مستوں کوبرتی سرچکا سے دور کیا جاسکناہے۔

چروک داخ دحبوں کے ملسلہ میں ایک بات کا نیال فام الز پردکھنا چاہیے اوروہ یک جاس کے مکن ہوا انعیں چوا ہو جائے اور ان سے اینا احدالگ دکھا جائے کیوں کر انعیں اتحدسے چوا جم کے دوسرے حت کی جلد کے لیے نقصان وہ ثابت ہوسکتا ہے۔ اس کے علاوہ جاں کہ مکن بوسکے متو بسور نے الک میوں چڑھا تی بونٹوں کو کچائے نے اور طرح طوق کی شکل بنا نے سے احتیاط کی جائے میں کوکسی سے میں چیرھا کو ایسی شیک نہیں ہے۔ اس قبیم کی مادیس، تا ہے شدیدہ ہونے کے علاقہ ناک شماور جا کوکسی بھاؤسکتی ہیں۔



یا دخی اُونی کا لی سرج کی اچکن چھوٹی موری کا سفیدیا جامد دیں چھوٹا سا خوب معودت بیت میے لجے اور بھاری بحکم ایک ہارے داہنے پہلور کچی بون گری آدبائی -اس کے چیرے کی نید ذردی ماکی تھی اور پیلے جم کے مقابلایں ذراج ا۔ سمر گرامی جناب کا ؟

تھے امید کلی خال کیتے ہیں اسام بیدولمن ہے۔ اب کے قریبی ل- ڈی-اوہوں 2

الثارالله كيدكم فراياجناب ني ؟"

نجے کچھ نشکایت ہے" کہتے ہوئے انخوں نے ابنا ہا تھ بڑھا دیا ہم بی بوسوالات کرنا تھے کیے اور جو کچھ کہنا تھا انخوں نے کہا۔ ارش جالینوس ہم اہ عرق ہادیان ۔عق ہودیئے۔ منزیت ہے وہ می رصب کیر توشا دری ہور غذا لکھ کرہم نے نسخہ حسب دستور شین کا اتناکہ وہ درج رصبر کر کے بعد عطار کو دوائیں یا عرصے کے

ادکودوایس پیک کرنے یں اس لیے دریخی کرام رصاحب سے تے دلینوں کودوایس پہلے دینا تھیں ۔ان کے بعدا و دکوٹی ہی سے بیار میں خوست تھی۔

. ڈی : اوصاحب سے دھ اُدھ کی ہائیں ہونے مگیں اُٹلے دم ہواکرہ ایم - ایس سی کرنے کے بعد کچے عوصتک میٹ کیل زرتعلیم دیے ہیں -

یات لینے کے بعد جلت وقت اکنوں نے کہا۔ ایں توجھے بچی واد بریاں ، پالک ، فیلم ، فرقد وقیرو ہی باہر دیکھ معاضیہ آم

مى نېي اندا مچلى گوشت كيمي اودر جبورى دال كاسيد به بياداندازيس كيا-

وہ جلتے جائے پیرٹیے گئے ۔ بی۔ ایس سی سخے اورثیم ڈاکٹر یہیں اندازہ ہواکہ مبرلایں کی مانست انھیں کچھگراں گزری۔

سنگین مکیم صاحب جندوتان کے علاوہ پورپ اورام کے تک کے ڈاکٹرول کا شفقہ فیصلہ ہے کہ بیتے دار سبزل بے شاروٹا منس کی حا مل بیں اور انھیں استوال کیے بنرکوئی انسان اپنی محت قائم نہیں رکھ سکٹا" انھوں نے کہا۔

ميرمام كليدآپ فتن درستوں كسيف فرا إمس كا بالكل ميح يا غير صحح مونا بهت كو كوش طلب ميم ليكن برضا بطرفى الحال آپ ست شعلق خيرس يو

بم في جوا باكلاد الكتافى معاف يرجد كيون فيرتعلق به ؟" "اس لي كراب فن درست نيس بيرية

" توکیاتن درخی حاصِل کینے کے لیے آبزیاں میری کوئی مدنہیں کریں گی ؟ " وہ پھر ہے ہے۔

سبی نہیں، بالک نہیں، بنتہ دارسریاں آپ کے مض سے تو تعاون کرسکی ہیں، بیکن تن درستی سے انھیں کوئی ہدردی دموگ ۔اگر مبری کے بغیر آپ نہیں رہ سکتہ توشلی کی گامٹیں، منشاء کھیا کھلے الیکن بنرگوشت کی شمولیت کے وہ مجی نہیں یہ

«دلین کایشیت سعافر موابول» آپ سعالی کرانای، اگرادخاطرت بوتومیری غذلک باست می نیالی نبادک و فراحت فرادی، امیرصاحب نیکها.

مآب كا بروسيدان والب ين عامنا بدل معادل م

مروات ای طرح پید می تعلق کی مطاوب به اور بدولول مقسنها ب کی می صف که بیم موسی برای بدان بونی غذا قل که بنیر نویست دبیر بر بریک می میداب دارد.

مى بار چھى پېلىر سى ئاكۇماھىدى داقات كاخون مامېلىپ، " اودىي يىمى بتادلەن كەكل كەكەپ مىرىدى زىرىلان تىقى گمر يە مىرى نىرىمى كېچىرى كەپ كومىرىدى دالەج سەنلىق ئەن بىرا-

مياك ينهي باخد درازي عرصت مندى ادرطاقت جمانى كاراز مينون مي إد فيده ٢٠ جوبرى صاحب الكا-

"بجار شاد فرا اجناب نماسی کیے قیاں کھانے والی کری کو دنل سال سے زیا وہ جمزان میں ہرسال ایک ملی سے زیا وہ جمزان میں ہرسال ایک میں بیاری پہلی ہے، جیسے ہے کہ حفظ بالقرم کا کوئی ایشکا مج نہیں دیک سکا اور برطلان اس کے گروہ بوتواب ترین گوشت کے سوا کچے نہیں کھا ان سینکڑ وں برس جیتا ہے۔ آپ نے کسی گروہ کوا بائی موت مرتے تہیں دیکھا ہوگا۔ یہ دوسری بات ہے کہ اس کما تکھوں کے پائی کو سرم میں ڈالنے کہ کے کوئی احق شکاد کرلے یاکسی جانوں کی لائی کھاتے ہوئے کروہ پر کے لیے کوئی احق شراح ہوئے کہ وہ پر شریح والح اور کی جینے کسیاری کا تھا کہ جوالے کے دو ہر کے

" چین ، چیانک ، بجار گینڈے ، سی کہ اتنی جینے ما فردی بھی فیرے روے فا ہوتی ہے اس نے کرے نبات خوری کے اصف کرودا ور بزدل ہوتے ہیں اور نیرمرف گوشت خور ہونے کی وج سے طاقت ورا ورا تا ہماں ہوتا ہے کہ اگر جسے بڑے جانور پڑھیٹ بالے سے تو آن واصد میں قلع تھ کردے و ہیں این تقریر بندکر کے ایک ملیون کی طوف متوجہ ہوتا ہڑا۔

اورمب اسفادويات فكرغذاوهي تويم في كهاك شورجال

يادال دو فى دولوں وقت كه اب الكي اس كسا بيري أو بليث كي برو ك مجي جرور بدني جاريب ميں بلك الديد يذك بي ال المراد الله ما وق اكال مصي الديك شائل بوء و جالكا -

مهد دیمهاکدانجدصاحب اودم معرم می کیم برون پرسکرابت محماوروه خالباً بهت با قبلیث کچی سبزی برکونی سوال کرناجا ست سے ، لیکن انظار سکے بغیر مہنے خودی کہنا مٹوج کردیا:

سیدازی عرص مدی اورطاقت که محت مندی اورطاقت که محت مدی ماحب محربی ماحب می واب می مدی و مشاهرات پی حرض کردیکا بود، جن سے کسی صاحب عقل کر الکارنہیں بوسک اب یا قبلیدہ کی سندی پرآپ صاحبان کی مسکرا ہٹ کا جواب باتی دہتا ہے۔

، مهم المبّائة ديم المجامول دخوا بطكومي بهين جيولت ادباك يهال المرضى تقليدگناه مجى جاتى ہے - بم لوگ دوا اور فلا انجويز كرت وتت مين كمزاج ، جرحبس جسم دفيره كا پورا لودا لحاظ دكھتے جي "

دش روزبعدا بجدصاحب اورق مربعنی دونوں پھڑتے ہم نے جہری صاحب کومی بلوایا۔

سیں اپنے مالات میں کچھ بہتری محسوس کرتا ہوں ایک خاص بات جس سے میں دیا دہ ملتن ہوں میں کے بہلے مچولی مجولی اجابت ہودن میں کئی بارموتی محقی اب بستہ ہوتی ہے اور صرف دومرتبر "اجرصاحب نے کیا۔

"مجع پاخاند دو دو دن نہیں ہوتا تھا، اب دوزانہ ہوتا ہے اور طیبیت صاحت رہی ہے ته دوسرے مرحنی نے کہا۔ ہم ڈاکٹرصاحب کی خدمت میں آواب بجالاتے۔

ادر لخاكر صاحب نے فرایا " کی کے دھاا ورغذا تحریز کرنے سے بلے معالج کو وہ تمام یا تیں سامنے دکھنا چا تہیں پھڑ آپ نے فرائی تھیں "

سنكارا فاندان بركيدانك



باتم بهند کرده که کدرست این د که درد که اصاب می دم کری ای ال کاجواب تم افزات میں در در اس سے بدخا برود کا کرتم در که درد راس سے بدخا برود کا در درد کا احساس تہیں ہے ، بوسے بروسے بروسے بروسے میں درد کا احساس تہیں سے ، بوسے برا

بریارک کے ایک اسپتال میں حال ہی میں ایسے ہی ایک شخص کیا' وہ ایک بائیس سال کوک تفا' اس بے چارے کود کھ در د معلوم نہیں تھا اور اسے بڑی تمناتھی ککی طرح وہ مجدسکتا کہ رد کھ در دکیا چنرہے۔

يك دفوريكوك أيكب سكريث سلكار إنفاكد دياسلان ك اثريه



برک افی سامه با تیشند آن بس تھا گریومی کی جدے بڑے چھالے اُس کا بیان سے کہ مجھعوب ایسا سلوم ہوا چیسے ایک تھی برے بی ہے :

ده که تا نماز دیمی بست می که بیشت سه میرید مربی می دند دکمی به کسی میرینی می ساکسی تنظیمت میسوس کی ریوا شهد دکسی میریک خاند شدن می تاریخ افزان این این می کامیس می

جلد كاكث جانا ال جيرون كالمجع كوتى احساس نهيس الوالي

اس کوک پرشاپی دشک آن لگا بود گرتمیں یہ معلوم ہے کہ احساس کے نقدان سے اس فریب کی جان آخت ہیں پوگئ ہے ، حشیق اس کے دانتوں میں کی کوئی تکلیفت نہیں ہوئی تھی ۔ ایک دفعہ اپنے ہسایوں کی دیکھا دکھی اس نے اپنے دانتوں کا معاتذ کرایا ۔معلوم بیہ ہوا کہ اس کے تین وانت اس قدر تواب ہوچکے ہیں کہ اب اُن کا عِلاج نہیں ہوسکا اور تعنیوں دانت تکا لیے پہلے ۔ اگر آسے نکلیف کا احساس ہوتا توجب دانتو میں تر اِس کے دانت تھا کے وقت عِلاج کرالیتنا اور شاہد یہ نوہ سے داتی

زندگی بیردگوددواورت کلیعندکه ایک ایسے جازی مانزیجس پس آگ نگنے کی خود بیٹو وا الملاج کرنے والاآ ارندلگا ہو۔ دکودرد تدرت کا سگٹل ہے' اشارہ ہے۔ ایک ہے کی تنبیسے کرٹھ روحیبسٹ کا سامنا ہوڈ والاہے اس کوروکنے کی کوشش کرو۔

تهاری مبلدی اگری بون گوس کربت بی چوٹے چو سے
جنڈ سے بوت بین یرگواور لکیفٹ کے مقامات ہیں۔ اگرتم لمنے بر
کیا گوٹھ کو زورسے پارکے کھنچ توان چوٹے چوٹے مقامات ہیں سورش
پیدا بوگ افیدہ تیزر تی تو کیس کی شکل میں اپن ناماض کا اظہار کریں گے۔
یوٹو کی تمہاری ٹالگ کی بان نسول کے ذرایع چھن کے ورد کے بیٹا بات
بھینے کے لیے معموم ہیں تمہاری دیڑھ کی بڑی تک پہنچ گی۔ ریڑھ کی بھی کا بیلسل دیا نے تک پہنچ ہے۔ جب یہ کیک تمہارے دمانے کے بالل جو تیک
بہنچ ہے ہے تو تو میں دکھا ور تعلیمت کا پہلا احساس ہوتا ہے۔ اگری قدر تی
میں بہیں گئے جائے تو تو بیس بالک معلوم دی سے کہ کا کھیف کی اسے قدر تی تعلیمت کے بھی تعلیمت کی بھی تعلیمت کی بھی تعلیمت کی بھی تعلیمت کی بھی تعلیمت کے بھی تعلیمت کی تعلیمت کی بھی تعلیمت کی بھی تعلیمت کی تعلیمت کی بھی تعلیمت کی تعلیمت کی بھی تعلیمت کی تعلیمت کی بھی تعلیمت کی

2000 - 10 - 500

چندسال گذرے کہ خرکیف اس کی ایک مورت کے چرب کے خود ایس موسی اور کیا۔ اس موسی میں ہت ہی خدید کا لیعت ہوتی ہے۔ اُس کے موسی کا تھا کہاں تک کہ بوائے جو نکے سے میں اُسے شدید المامی کی بھونہیں سکیا تھا کہاں تک کہ بوائے جو نکے سے میں اُسے شدید المامی کی ہمی کے شدید المامی کی ہمی کے مسلم کی ہمی کے مسلم کی اُسے میں کا المامی کی کھی کے مسلم کی کھی کے مسلم کی کھی کے مسلم کی کھی کے مسلم کی کا المامی کی کھی کے مسلم کے مسلم کی کھی کے مسلم کی کھی کے مسلم کی کھی کے مسلم کی کھی کے مسلم کے مسلم کے مسلم کے مسلم کے مسلم کی کھی کے مسلم کی کھی کھی کے مسلم کے مس

جب کوئی ملاج کارگرد ہوا توجید دہ کراس کے دباغ کی ایک گسکاٹنی پڑی۔ ہوگ اس ہے کا فی کی کارگس کا ایک محتصر فرط بقد پہنے دائے تکلیعت کے مرکزوں سے میلورہ ہوج لئے۔ اس آبریش نے جرت انگیز افزات دکھا ہے۔ جودت نے ڈاکٹرے کہا کہ مجھے اب بہت آزام معلوم ہور باہے" ڈاکٹرنے پوٹیا



ایماتهاری چهرے کی تکلیعت جاتی ہے۔ مورت نے بے پروائ سے کہا انہیں واکو انگلیعت البی موج دہے ہے واکو ایکا تکلیعت اثنی ہی ہے جتنی پہلے تھی۔ حریستہ: اب ورز اروز ہیں معلوم پور اے۔

من کواس آپش سے بہت آدام پھا گولکلیعت ابھی باتی تھی کر اس کی اُسے پروائیس تھی۔ائ میم شکر میٹیوں کی بابت دیور آوں سے بات واضح ہوتی ہے کہ اِنگس کولکلیعت کے اصماس سے خاص طور تِقال ہے۔

مام طورب عولی اور بیک زخم دو همکفت می تکلیفی بیدا کرتے ہیں بن کا انحصاراس پر بوت ہے کہ درائے کے سکس پینے میں کتن درگی۔ اگرتم ای بھی میں سول جمہولو توتم فوا شدید تکلیعت بمسوس کرد ہے ہیا احساس اسس تخریک سے پیدا ہوتا ہے جہنا ہے بیانی فوالی نس تھا دسے داغ تک تیزی سے پیدا جہا تھے۔ ایس ۲۲ میل فی کھنٹ کی دقار سے سکنل سے جات ہے۔ یوری محل کا سکنل ہے اور تم فوا ہی اپنی انگلی کھیٹکا دنے گلتے ہوئے۔

ایک کو بعد و سراحساس پیدا ہوتاہے۔ یہ کی دیرقا تم دہنے والی سوز باجلن کی تکلیف ہے جو ممکن ہے تیں منٹ یا اس سے کی زیادہ دیرتک باقی ہے۔ یعلن اس تحریک سے پیدا ہوتی ہے جو پنیا مہنی نے والی نسوں کے ذرید دوی ٹین میں فی گفتہ کی رفتا رسے مباق ہے۔ یسکنل ہے اس امراکا کم انگلی کو کی دیر کے لیے ہیں ہی چوال دو۔ یشکلیف خادش اور مرسر اہمٹ کی صورت میں ظاہر

نیویارک کارن بیٹرنکیل سنٹر کے ڈاکٹروں نے گوکودردی شدّت کو ناپنے کے لیے ایک آلربیار کیا ہے۔ یہ آلداسی اصول پر بنایا گیا ہے جس پر کا رہند جو کر اوائے اسکافٹ ایک مکر مشیشے کے ذریع سورج کی روشنی کو سمیٹ کر آگ ملکالمنے ہیں۔

المالي ال

شعاعیں ایک مدسے اِسٹیٹے میں سے گزرتی ہیں اور پٹیانی کے وسلی نقطے بر منعکس ہور تھے ہے۔ منعکس ہور جمع ہوجاتی ہیں۔ یہ الدمقیاس کو گھانے سے زیادہ روشن اور زیادہ گرم ہوسکا ہے۔

نگلیدندو با بادیتانی به کدافزایش در ملک چی و گروان می بردد میرسیان و دل کهلاتی بی دیدانگری افغانده در میرود 000 کانتام

دکه دردی برختی بونی شرت کوبرداشت کرنے کی صلاحیت کی فری دردی برختی بونی شرت کوبرداشت کرنے کی صلاحیت کی فری مدیر بہتی جائی ہے توکیر سکیت میں اور زیادہ اضافہ کا اصاب نہیں ہوتا جہاں تک تکلیعت میں افسان ہوتا جہاں تک تکلیعت میں اور کی موت یہ کرتے بہا ہوئے کہ تکلیعت نیادہ دریت کے بیاد وریت کے بیادہ دریت کے بیادہ وریت کے بیادہ ویادہ وریت کے بیادہ وریت کے بی

تجب کی بات یہ کر ممکن ہے زخم کاری یا سخت چوٹ سے بالکل کلیف نہنچے ۔اکٹرایسا ہوا ہے کہ بندوق کی گوئی سے کوئی تکلیف جسوس امریک ایس کا سبب یہ ہے کگوئی کا دباؤ مارضی طور پرداخ کے بالائی سے نیچ تکلیف ک رگوں کوئد کر دیا ہے (کلوروفارم اور دو مری تمندیں سامی کھیاتی فدائع سے بیں کرتی ہیں۔)

تعلیمند و فرتها اسے سازے سم میں آکھ سے ڈھیلے برونی پدید اس شقاف پرت کوچرٹیل کوڈھے ہوئے ہا ورج دوشتی کوداخل کرتل ہ سے زیادہ سربی المیس قرارہ تیاہے ۔ اس ایم تربع کوا یک بہت ہی ٹازک رکرنے والا نظام میتا کیا گیاہے اس لیے اس کوچپ خیصت سی بھی گری پنچ تی در تمکیف نے سوس کرتے ہو۔

ایک آدی متن تعلیمه برداشت کرسک میناس کو شدل سے یا اور کا کیا سے دواشت کرنے کی اور کا کیا ہے ، برداشت کرنے کی ا اور کا نے مایات اور دواج معلی کی میں کہ تا تی میں طوح متنا ترجی کے استان کی میں کا تی میں کا ترجی میں کا تعداد اور دواج میں کا تعداد کی تعداد اور دواج میں کا تعداد کی تعد

حَصِلَتِ الْعَدَابِيْ مِنْ إِسْرِقَالِي كَنْ تَحْوَدُكُانِ فَالْبِ يَسْتِهُ لَمْ مِي عِذَا النِّيْ قَالِ الْمُسَكِيْنِ بِولِيكِن مِذَاتِي مَالْدِيْن سَكَرِيجَ وَدَاسَ تَكْلِيعَت.



بېغېرى كرابخ ققيى انمونل ققيى يا تدا الى اغدان ما توطئ قي يور تما يى دوزى كرولوچ بداك ته بواس كا بى قوت برداشت سه كا فى تعلق ب - لزاكرولى بېچىپ (بيسے چرسال اسپتال) فرط ته بي كر دفتروں كے كارك الدومرے ايسے بيٹوں كے لوگوں كے ليجنبين تكليف حذيادہ واسط نہيں دہتا كورك شدية كليف يس مبتلا بوتے بي توان كائرا مال بوجا آ ہے - اس كے برخلاف كسان اورداج مزدوروفي و شديد تكليف كى بهت كم يرواكرتي بيں۔

بڑی فرک لوگوں کی برنسبنت بتے بہت زیادہ تکلیعن محسوس کے آ ہیں - جیسے جیسے ہاری فرزیادہ ہوتی جاتی ہے یہ احساس کم ہوتا جا گاہے۔ پوڑھے آدمیوں کو تکلیعت کا احساس بہت ہی کم ہوتا ہے ۔ اس لیے بعض اوقات ان کے علاج میں دقتیں پڑتی ہیں۔

عمرکے منعرکے ملاوہ حودت اور مرد تعلیہ نسسے یکساں متاثر ہوتے ہیں۔ تکلیفٹ کے احساس کا جہاں تک تعلق ہے حدیث اور مردیں تعلقاً کوئی فرق نہیں ہے۔ یہ بات سیکڑوں باد تکلیفٹ میٹر کی آزاں گئی کھے۔ ا

شایرسب سے بیزا مفالط نکه دار کے تصور کے شعلی بہے کہ اس مقالے وہ کوئی بیری خراب اور کری جزیدے بیس کارک کا ذکر بہانے اس مقال کے مشروع بین کیا ہے کہ اس کو تکلیفت کا مطلق احداس نہیں تفالدہ سے معلوم ہی نہیں تھا کہ وہ تن درست ہے یا نہیں اس کا واقعا می امریک خلط اور نوفر ار دبینے کہ لیے بالکل کانی ہے کہ تکلیفت کوئی بڑی جزیدے اس بیس انگل کانی ہے کہ تکلیفت کوئی بڑی جزیدے اس بیس کہ تکلیفت میں اس بیر بھی شہر اس بیس کہ تکلیفت با اور بہت مکن ہے کہ کہی دن وہ تمہمی موت ہے کہ کہی دن وہ تمہمی موت ہے کہی دن وہ تمہمی موت ہے کہی دن وہ تمہمی موت کے کہی ہے کہیں ہے کہی کہی ہے کہ



## أيك جيسرت أنكيب وثين

دل کا سکونا اور کیسلنا ایک فا عدی پس حرکت کرنا اور دگول مین خوان بخانا جمیب بایس پس جبانی شنیس کابری پرزه ایسا برج تبدا بود نسس مرد یک نهایت مستعدی با قاصلی اور تسلسل کستاند اینا فوض اداکرتا بود آلونسان که اصطرع رسترشال بولوده این تندین بر آسن و که بارحرکت پس آگرفدن کود حک کنول که بدریان آمام کا وقدم دسیکن بود آبود دل کوی بحال کی تمت و ۸۰ دسیکن بر آسن و کتاب که تمت و ۸۰ دسیکن بر آسن و کتاب که تمت ایس برا در این بر تا بر این برا می کام بر ترین بود تا می مرف بود تا برد و و بسی برا در این فرد دن کوایک کرند جائد می صرف بود تی می و و جدس مکن نیم برا در این کوری می گردش در تا برد.

قلب کی مربات حرز تدوقامت او دربل فودل پرخصری . عربیتن کم جدگی آنی پی تیزه ف بیط کی - ایک منت میں چرایا کادل آنان سی ارد معزکتا ہو، جدبیا کا بھے سوبار منوکش کا درایہ سوباد کمن شدے کا صرف چالیس بار انسان سے فرائیدہ بیجی نبی ہیں ایار - ایک سال کی هر یں اللہ بچے سال کی عربی ہو 10 اسال کی عربی مداور مالئ ہوند پر ایا ہو جو سوس ہوگی ہے۔ اورجب انسان ابن طلائ جو بل مناسق توسّائی روجاتی ہو۔ ا

مشوب مثرت الرح افرا التلافة مسوب مثرت الدمقوى المبيعة



(د) بے شک فاص طورسے ایمی وقت جب معروف ہوں اور کچھ اورسوق کری چوں۔

۵ - جب م این مقری کے کھانے کے لیے کچھ تیار کردی ہو توکیا تم (۱) اس بات کا المینان کردیتی موکد اُس کی خوراک بیں مناسب تعداد حیاتین اور حراروں کی موج دیہے۔

(ب) اس بات کا دھیان دکھتی ہوکروہ ٹوراک اچھی سا دہ اور صحت بخش ہے۔ ا

(ج) بچ کوده چزی کھانے کودے دیتی موجودہ کھانا چاہتے ہیں ادر بے فکر ہوجاتی ہو۔

(۵) وه خوداک تیا دکرلتی بوجس کا تیا دکر نا سبدسے زیادہ سمٹ ان بو۔

۲ – اگریچیں کے باب کو کچی پرخعتہ آجا ناسے اور واقی بجیّ کا قصور کھی ہوتاہے توکیا تم

(۱) کچینہیں کتیں اس لیے کرکچیں کا باپ چ کچرکہتاہے وہ مہیشہ سہوتاہے۔

(ب) اس دقت توکچینهی پرتیش گرحید بچیس جانی یا گھر میں موج دنیمیں بھے توکچیں کے باپ پرافزامش کرتی ہوکر تہیں ایسانہیں کرناچا ہیے تھا۔

(ج) رولي لکن بود روي بنين لکن بود

ے ۔ اگرتہاں عیو کے تھے کہ انترتہاں اڈڈرا درتہاری کریماور تہارا میل گئے جا کہ عدال چروں کواچ کشما درا چے سامسے بدن رحوب ایتا ہے اور دوال پر ایسان کھاتھ <sub>ا</sub>اپنے نزدیک کمس آتیم کی ماں ہو؟ برطرے سے کا مل -) ایچتی -

) بوسکا*ہے کہ برترین* -

مناسبةسمکی ـ

اٹم سینے ہونے یارفرکرتے ہوئے کوئ کا ب بھی پڑھی رہی ہو؟ بعی ہیں -

. بهت کم د ) بهت کم د

أكثريه

بميشر

رتهارا بچربت شوخ اخررا درنا فران معتوم کیا کرتی مود کی بخریا درنا فران میدی کی بخریا درنا فران میدی بخریا کرده میدرایدی این دری این دری این میدرایدی این دری این میدرایدی میدرایدی دری این میدرایدی میدر

اس پہینے پڑتی ہوں اور اُسے وحکاتی ہوں اور کیر اپنی سخود کے مغور پنیس پڑتی ہوں۔

اس كر تخير الله بول اوراً صوح كاتى بوك اور كيرجب وه برترس أما ب اوراكس بيشاليتي بول...

رتم ایک بارا بندی سنوین ، کردی بولدگیااس که بعده ه کتم سے ماں ، کولوا سکاسیم

ار کزنهیں۔

ابهت كم ايبا والمبهد

المي الما الما الماليان المالية

(۱) اس عملی بور بیار من آمکندا تی گفته بور بروته له بدن پر توب باب الد است دسول الوں میک به ناا در برتم آبشت آبستده سب بر تا در تی بود

دب، اس کتی برسنے نجیا اتہیں اس کی چیوں کو چیڑا نہیں چاہیے تھا مچوتم اس کا کتھا ور بدان صاف کردی ہو۔

دیم بی چی در ادایتی موقورا پای بادرائے پوراس کامند اور بدن صاف کرتی بود

(د) تہیں ای چیزوں کے اس طرح ضائع ہونے ہے بہت کا ایس ای چیزوں کے اس طرح ضائع ہونے ہے بہت کا ایس کی بھارت ہوا در اس کا ایس کی تیا ہے۔ کا بدن صاف کرتی ہود

مرحمی کام میں بہت معروت ہو، کچھ لکھ دی ہویا کچیسوٹ دی ہوا ور تہاما کچے برابرہلل انساز مور إے توکیا تم

(ا) ایناکام چپودگری کوش کرنے اور اس کادل بہلانے میں معاتی مور

رب، است كونى كون اور دى بوراكونى تصويرون والى كآب دى وقى بوزاكده السيس الك جائد -

رج) أص تعول ى مطائى دريتى بوتاكد و فاموش ديد. (د) أس قانف ديتى بوكرچ دما درأس كرس سرابركال كمرك كا درواد و بذركستى بور

﴿ وِ مِنْهِ كُهِي كِهِي جَالَ كِي جِلدى مِنِ اس وَتَت بَيِّ كَكُوتُ الْمِينِ اللهِ وَتَت بَيِّ كَكُوتُ الْمِي المَّيِسِ كَا لِجُن لُوتُ جَاءً هِ تَوْكِياتُم

(۱) اس کاکوٹ پاتسیں بدل دیتی ہو-

(ب) بليراك كيك كوث إلى يمني بيني يهني والن الك ديتي بود

(ج) ایکسینی بن (محفوظین) لگادیی بو-

دا / برسوال كاجراب ايئ واقفيت كمدمطابق ديي بور

(ب) مجدسوالون کا جواب دی بوان پیران کی توقیا و دطراند مجدید کی کوشش کرتی بود

رج) ہرموال کا جواب ماں م کر دیتی ہو۔ (د) کہتی ہو، فکرا کے لیے چگ دہو، دیکھتے نہیں ہو، ش کا م کردہی ہوں ۔

۱۱ - تم خافل پری سوری ہوا آدمی رات کوتمبارا بچرد الب اور تمباری آکو کو گف جاتی ہے، جاگتے ہی تمان می الاستد کی کیا کیفیت موتی ہے -

(۱) کیاتم کیمتی پوسمیرے کتی ایا بات ہے کیوں دور ہے ہو" (ب) ہلتے الٹراکیا ہوا ، خدا کرے اس کی طبیعت خراب د ہو۔ (ج) پرنشیان کر دیا ، کیسا اچھا خواب دیکھ دری تھی ۔ (د) خدا خارت کرے اس کو، کم خت نے جگا دیا ، پس کمی کش آپ کروں گی ' اپنچ آپ دوتے دوتے تھے کسے کسوچاہے گا۔

۱۱ – اگرتمها مه انجیزیماسه توکمیاتم (۱) پُرسکون رَبِّی بود اس کی خرگیری ایجی طرح کرتی بوا ور مول<sup>ک</sup>

(۲) پرسوی کی اور اسی میربیدی اپری عرب میں ہوا روسوں عطابت گوکے سب کام انجام دیتی ہو۔

دنب، اس کی اچی طرح خرکری کرتی بود کھرے صوف حزدی کا ا

(ع) اس کی تبار داری اور ضدمت پس برتن مصرون برجا آن بود کشویش اور تر قدمین پرجا آن بود کشور میلا اور کند ایش ارت دی بود با زارت منگار که انا که آن بواور شام یک تفک کرچ دچ دیوجا آن بود دد اس که پاس سے ایک منت کو کمی نہیں بلتیں، باربار مکم یا ڈاکٹر کو دکھا تا جا بھی بود ۔ اگر بخار زیادہ تیز بود جا ماہ تو توخت گھرا جا آن ہو سما ۔ مہا سے در دیک دن کا سب سے زیادہ توشکوار وقت کون ساوی اس بوں ۔ (1) وہ وقت جب بی تم اسے پاس بوں ۔ (1) وہ وقت جب بی تم اسے پاس بوں ۔ (1) وہ وقت جب بی تم اسے پاس بوں ۔ (1) وہ وقت جب بی تم اسے پاس بوں ۔

(ج) جب بچسوجلة بي -(د) برده دتت جب بچه تهاد عياس بين بوت مها -جب ثري ک کولينه ما تقال اد له جاتی پوتوکيا وه

۱) چلے گئی می در میں اے تیزا در ملیقہ کے ساتھ دیتے ہیں۔ ب پرتیزدادی سے توسیتے ہیں لیکن اگرد کھنٹے گزرگئے ہیں تو آگت

ج ) جرّاً يالري جرّم النمير ولاناج التي موده لينه سے الكاركرتے ہيں ي پرچلناچا بتے ہيں ۔

د) جب تك تم الحيس كلكوني إمثما فى ندلاد وه برا برضدكر تركيت ، برا رست من بيني جات ميد .

- اگر کوئی تمهاری الیسی طندوالی تمهارد کو آق بین جن کی تم بهت را بو توکیا تمهار سر بخی

۱) ان سے بہت اخلاق سے پیش آتے ہیں اوران کی باتیں تمیزے کے ساتھ شنتے ہیں۔

ب، خاموش بیٹے رہتے ہیں اور ٹیزسے چائے پیتے ہیں۔ ج) حاقت کی باتیں کرتے ہیں ہنواہ مخا ہ زور زورسے ہنتے ہیں۔ د) مهمان کے پاس بہس آتے الهس میں لاتے اور پخیتے چلاتے ہستے ن کے پاس آتے ہیں تو برتین ماں کرتے ہیں اور ان کپڑوں پر چاہئے

- اُکرتم کسی بات پرائے بچرپزاراض ہوتی موتو کیا وہ

(1) تم سے معافی مانگتاہے۔

(پ) دوناسی-

(ج) بحث *کرنے لگتاہے۔* 

دد) ہنستاہے۔

- دستزوان پنودان فی گوری یاکسی دشتدداد کریهان کیا تمالت بید (۱) جو کچهانخیس دیاج آنافانوشی سے کھا لیتے ہیں اورجب کچھ انخیس ب توشکریدا داکرتے ہیں ۔

(ب) چزی بول سے کولتے ہیں اور بودنی ہے سٹ کرے بھی ہی۔

(ج) دستروان پرکمی بوتی بعض چزین کی فیص انکارکردیت بس چزی باربار والب کرت بین ایکی چیز کے متعلق کیت بین کر یہ نوبہ سے نہیں کھایا جا آ۔

(۵) چرچری دسترخوان پریوس بی ده طلب کرتے ہیں اضوربا دسترخا پرگر انستیں - ایجا خاصا کھانا جو دسترخوان پرے اکسے کھائے سے اٹکا دکر ستے ڈیں کمی لذیز چرنے کے شعلق آئیس میں اوٹیستے ہیں -

۱۸ - تمبار کسی تجهاتیم پیدایش منایا جارا به متباری کوئی قریم و در معربی کوئی قریم منایا جارا به میدادی می توکیاتها دانچ

(ج) کپتلے ہے آپ کیا لے آئیں میرسے پاس ایس ہی ایک چیز موح دے بچھے وہ بھی ہے ندہے ہے

ود) كبتائ إذا داركيسناكياتحفدلان بي" اوران كامنات ارات المامنات المات المات المات المات المات المات المات المنات المنات

اب اپنے تمبرٹھادکرو۔

اگریتباداجواب(۱) ہے تواس کے مہنم ہوئے اگریتباداجواب (ب) ہے تواس کے سخبر ہوئے اگریتباداجواب رہے) ہے تواس کے سخبر ہوئے اگریتباداجاب (د) ہے تواس کا انجبر ہوا

اگرتمارے نمروں کی کل بیزان ۱۵ یا اس سے اور پہ تو(۱) تم فلل بیانی سے کام بیا ہے یا (۲) تم بہت نگ خیال ہوا ور تمار سے بیچے خودین وخود لیندیں یا (۷) تم نے بیچ ں کوایک کھلاتی کے سرد کر مکھا ہے اور ان سے تم بہت کم بات کرتی ہو۔

اگرتمهادی کل میزان ۵۵ میت توتمهی خود کومبادک باددی چاہیے اور تمهادے مجمل کوتم برفخ اورنا چاہیے۔

اگریمباری کل میزان دم به توتم معرفی می مان بود اگریل میزان دسیاست کچه زیاده به توتم اچی مان نهی بود اوراصلاح اوردرستی کی بهت گمجایش به -

کل میزان اگره سے کم ہے توہی بہترہے کہ تہا دسے تعلق بگھرد کہاجائے مہارے کچی کا کافداحا فظہ ۔

اخرارالطب (اشاعت خام)

معدوداست هد معدريكالن-راي

المنه المسترا المسترا

اجا فأتعييل اس كعطاله سيمعلوم بعاثى ك

المبا ادولمب كري فوايول كرليد اخرا دامليًا مطالعة في اين مغيد البت ايونا - (م- ١- ب)

یورپ کی کہانیاں تیمددونونہال کی اسٹاحت خاص نقل کامٹیوراب دجسدونہال ۱۰ پن دگانگری کی بیاریک کے فیہ ال کامٹیل ۱۵ د

اداره بمدرداد نبال سفه الكسك ولحيب گهانون كا ترجه شافت كه يكسه خيرخومت انجام و كابر جري كه ينج بيشد شرق سه پريس كه او درخا لمست اين لاتر ديد ش كيس كه .

من کک کی کہان جرصفے سنٹرنی جو فی ہواس صفے کے نیچ اس ملک کا جب ٹڑا او فقت دیاگیا ہوا درائک کے مخصوطات ہی جہے گئے ہیں جواہئ مجگ کیے بھنے ہج ہے ہے (م-۱-س)

> مصاد القرآن مزلف: مرحن مجوری

موف : مرحی جوری مفات: ۱۳۳۳ سائیز: ۱۳<u>۳۳ ۱۸</u>

نامشر: سول این دلای پهی دادلینلی تیست: دد وی

يدمنيدا ديمعلمات افزاكتاب اس جند بسك ملخد ترتيب دى كى بحركس الخواجع مولى كد دَه كاكريداكيدا جائد دوروبي سرحتيدي كفن الملحن إنت اس سف المزوله استفاده كركيس -

کتاب که پهلد دوج بین مصدیست الفاظ برآمد کهده کامل بخد ، مون قاصوان آریا ( بل کم مشالیس ا دُشیتی بین - آخری بی جزوش قرآن که یه که الفاظ کی اخت پاشتها حود شرح ترتیب گی توساختی مغرور کیش ا درج که خود اضاع بی خیص که بین تازم ملوات بین مزیدان از جوسک اس که مطاوره او درست سند ایم افزوجی کلمیان ایم سلمان

که بیعنودی ای کتاب پیراوجد پیر - برکتاب بی خادی حیثیت کے استباری ایک آفلی کا درج وکسی بیاد خام دادری کا برمطالب ک

### والأزعرني

اسی سلسل کی دگد گریان احد دی دو بی کنام شاخ کامی چی . ادایه مقد عطلها بیر سولی زبان کا دو اپریا کوناور قرآن یم کر کیف کی صلاحت پیداگرنا بر ایک کتابچ چی اصطلاحات حرف کی تقد تربید و تشریخ کانی بوادر دو کر مکتابچ کوصت عرف وجه تو برتشیم کرک آسان کی تا سین کاری کی آئی ہو ۔ یہ دو فول کتا بیر مونی کی ادراس بیان کہ یا گیا ہو ۔ یہ دو فول کتا بیر مونی کی اس سال کا کی اس سال کا کا طابع بیا ہے۔

"المطب

ساتیز: ۲۲<u>۸۸</u> مغات: قد حادثا

قيمت : چارگيام

پتة : انگيم موجي ودوازه الا بهود المطب شهرواي رسالة الحكيم كي ان وساس برحي كوكت إي تشكل بس شائع كياگيا بي - اس ان موسين مامخ پلايب او ديمال كه اكثر ناموراط باسك عمولات طب كوجي كيها كيا بي - يدكتاب معالم بين كسرنيد ايك انجا تحذ بوحس كوچا رجيم شهيع المدين جينتاى صاحب ايمراكم في يرحى كوچا رجيم شهيع المدين جينتاى صاحب ايمراكم



ہمدوصت اضا نوی مقابل می پحرتر فیمیری اس اضار بسیحا " نے دوسواضام ڈیٹن ٹین سواٹیہ، ماصل کیا تھا بحرّر دونیہ جاؤ ۔ ادورکی شہور ٹرتی ہسند افسار چکا دیں ۔ آپ کا اصل وطن اج پرجہ دلیکن جاد نہر صاحب سے شادی ہوجانے کے بعد آپ رفست علی طور پر کھسٹویں وہائشس

اختيادكرلى بعدان دفول المعنوك أيكسل في مي هجروي -

دایندس مین کا ذکر رناسی بیمین آناکه ان کو جاد و گرامون یا گو باد کافر کبور، کبور کر اکر تو وه تقیمی، ورزمیری آن سے طاقات پی یر تقریبا افعائیس سال پہلے کا بات ہی ارج کے میدنیس مجھ انٹریٹریٹ ماا ورتم کے دہیں جس سے محلے میں تکلیف ہوئی شروع ہوئی۔ آئس انسم کی دوائیں نہیں تعییں، اس میے ملق میں مگئے والے بینش، طرح طوع ما سے بعورے ہوئے گواس فوارے کے لیے بداووار کم چرکی بڑی بڑی نمت بن گئیں۔ بادجود إن طاجوں کے بخار فرم کی، کھانتی دہنے گئی اور مال یا۔ ڈواکروں نے کی فی کا سے بطال ہرکیا۔

جندہینے ہے ندگی ہمریادرہ سے۔ جائدں کے نادیں در کے پاس
ارہ اتھا، سریانے کی تبائی دواکی شیشیوں ہے ہمری دی تھی میسری
انہ کی کے مالم میں اس پاس پڑی دہتی تھیں، جوافل ہی تاکھ ہول اُتراکی ان ان ہم وال کی در تا تھیں کے مالم میں اس پاس پڑی دہتی تھیں اس پھر والی کی در تا تھی اور آنگی ہی بھر حتی اُتراکی ہے سام کے بہتر پر جور والی اور بھی قرابی کے ہوئی ہے کہ کے سے شہر اور بھی قرابی کے کسی سے شق بھا کہ مال کی اجر بوری چکا ہو، جس طرح فی ان چیکے سے جسم کی مرح صفری کی اور ان اور جس طرح فی ان چیکے سے جسم کی مرح صفری کی اور میں کی طرح من بھر چکا ہو ہی کے اور میں کی طرح من بھر چکا ہو ہی کے کسی سے شق بھی اور ان اور

نودی بن اباک کی دوست نے آن کوصلاح دی کو مجد کو اوالہ انسان کو دکھا یا جائے جو اکر انصاری نے ہے دیکھنے کے بعد دو نیصلے کے پہلا قرید کرمیرے پھیچھڑے انتخاص کے بعد دو نیصلے کے پہلا قرید کرمیرے بالمبلو فرا دیکھ کے دوسرا یہ کا گرمیرے بالمبلو فرا دیکھ کے ابد دوسرا یہ کا گرمیرے بالمبلو فرا کو ایکھ کے ایک بیان کے بیے انہوں نے فراکو بشیر کا نام تجریز کیا جواس وقت ناک ، کان اور کے کے مشہود المبراود مرجن تھے اور لا ہور کے نزدیک ہوتی جاتی تھی میرے دل و دماغ پر ہوگئے۔ جو ان مجان کا اور کے مداخ ایک مالی تھی میرے دل و دماغ پر ایک مداخ ایک جو اکو اکر ، کو ساتے ایک جاتو واکو اکر ، کو ساتے بان میں پہنے بھی جو سے اوزار ، خوان کے بھیٹے ، مغید کر فرول جس پھرتیا ، بھی بان میں میرے دہن میں ناہ تیز تدرول سے دو ٹرق فران کر میرے دہن میں ناہ کے ایک نہیں گئی۔ میں طرح گڑ ٹر ہو کر میرے دہن میں ناہ سے میں میر کے ایک نہیں گئی۔ میں طرح گڑ ٹر ہو کر میرے دہن میں ناہ کے سے میں کر دیا گیا تھا۔

کینگ بن قدم رکھتے ہی میری نغاؤاکو صاحب پرٹری بہت اباقدہ نبایت مناسب عمر نفیس گرم کرٹرے کا محکف مثاث، کم ٹری گرمیت گھنے بال ہ کھڑی ہی فرق کنٹ واٹری ا ایس زیب دینے والی واٹری جی نے فیمری کمی جو ہوں پرٹین دیکی۔ اونجا فراخ کا تعالم میرٹی جمیل تعدید مل حک واٹری کھی سے انسان کا

ایشعرپژهایتی بوسیولیتی بو؟" پیسند است سعکها «بی بان " «اچهاکوئی شعرمنا ؤ ترتم سے!" پیسنه فالټ کاشعرپژها :

• فالب بين دچيو كه بحر ورش اشك سے بيٹے بين ہم تبت طونان كي موت ! "

کایک جوافی کا ایک بھیکاساآیا آ پریشن تعیر میں گھوست آت مجھیدا حساس ہواکر ڈاکٹر بیشیر بھے باربار خورسے دیکھتے ہیں۔ جب ہم لوگ با برکھے ترق ہمت سے بیسلے:

دیں نے رفیعدگیا ہے کہ میں تہاداً پرشن نہیں کمدن گا؟ مجھے ایسا محسوس ہوا کہ جیسے کا نناے اُلٹ گئی، آسمان ، ذمین قلابا زیاں کھلانے گئے۔ دوکھڑائے قادموں کو منبعالمائے ہوئے جیس نے کس کراُن کا باندتھا کا، وہ کہتے جاں ہے تھے ، باست یہ ہے کتم کم کہائے شین سے بہست اُسدتی ہواند اُلسلز کے

آبد المسان مي اعماب في كم حالت برجوف الشوخومى بي يجبين علم برناساز كري كيسون من فون زيادة كل جانى وجد من كريش موتى مي جان كم خطر ما يس بي بي بي بي المعالق بي وجاتى بي - اس كى الل وجر مرف اعماب بى بوز

ہم اپنے کرے کہ بہت کے تھے۔ انہوں نے جھے سہالا وسے کرستر پرب اُ ہوئے سے کبل اٹھاکرا ہے ہاتھ سے جھے اُٹھا یا بھر پرے بلنگ کا بٹی پر بیٹے ہوئ بور اُٹھ کھڑے ہوئے۔ بیں دونے لگی۔ قاتل نے خبر آزائی سے انحار کرکے دیا میری اور اُٹھ کھڑے ہوئے۔ بیں دونے لگی۔ قاتل نے خبر آزائی سے انحار کرکے دیا میری نظروں میں اندھ پرکردی تھی ۔ انسود کھے کروہ بھر بیٹھ کے اور میں نے مسسکیوں کے دومیان اُن سے وجوہ کیا کو دومین دل کے اندہ ہی میں اپنے اوپرا یُنا قا او حاصل کروں کی کردہ میر آبر شین کرمکیں۔ بڑی نجید کی سے اُنہوں نے داہنا ہاتھ کہ ٹوانا اور میں نے اپنا کا نیتا ہوا، بسید سے بھی گاہوا ہاتھ اُن کے ہاتھ میں دکھ دیا۔

کور، باؤل مجیلائے اور شنڈا اس می گئے ہیں نے تھ کن کے اس آنکس بند کولی، باؤل مجیلائے اور شنڈا اس می بخارے مجلتے ہوئے اتھے پر دکھ کر صح اب یک کی تام باقیں سوچنے گئی سب بچرا کی خواب مالگتا تھا۔ حاوث کطوان میں، خواس کے سوکھ بنے کی طوح اُٹرنی ہوئی میں کہاں سے کہاں آبینی تی بیب کی تھا اور میں نے تعدید اپنی آجی وائرس میں دیائی، ٹرا در دو اور کراہ کریں نے کروٹ بعلی، بچرمیری آنکھیں بند ہوئے لگیں، لیکن دل میں ایک جیب انجابا ور تھا جس کی کسک نیم خوابی کے اس حالم میں بھی بار بار مؤت کا دیتی تی۔

کاوروفارم کی ٹی ٹھنڈی میک میں دوبارگہری سائس بینے کے بعد مجے
ایسائلے نگا کمیں کمیں بہت او پنے جھولے پر ٹیٹی جوں اور کوئی بھے زور زورے
جھونٹے دے رہا ہے، پاس کھڑے ہوئے ڈاکٹو ٹیٹیر کی صورت بھے دُھندلی دکھائی
دینے لگی برکس کے اُن کا ایک با تھ پکڑا، اُنہوں نے اپنا دوسرا ہاتھ ہی میرب
ہاتھ پر کھ دیا اور آبستا ہت تھیکن گئے۔ ہوئی چے بچر جھے یا دہتی وہ ڈاکٹو صاحب کے
خوب صورت وانتوں کی تطارا ورائی کی جائے بش مسکما ہوئے ہی بھر مجے نہیں
معلوم کرکیا ہوا۔

دوادرا بوش آراتها قراتنا بد جلاكم من استري بريد و ادراكم المراب دولا كرماب مريد بين ادراكم كرماب مريد ادراكم كرماب مريد المرابي كرفوداً شائد تلك مين بين المرابي المر

### آن بانعفت كالكيزالك فاقت الديس وي نعط بمرتبي بجول

ن كويم الله المعتقف الأهومات المناه مي كوته المح الأفران وله لك يكان وات كومل والمحد الموادي والمداور الموادي المداور الموادي الموادي

ن اتظاد کرنے بعد بیسرے دن میں نے کھے میں مدہونے کا دھو کے ۔ حب کو اطلاع کی گئی، انہوں نے پرچ پہنچ کرغرادے وخے وکرنے کی ہما ۔ اکرش اٹھ اور نوکے درمیان آف لکشام کو وہ بعیل ہی مطب آیا

بند در دیجراور شب انتظار کے بارے بیں پڑھابہت کی تعاشابہت میں انتظار کے معنی جب انتظار کے بارے بیں پڑھابہت کی تعاشابہت بار انتظار کے معنی جب انتظار میں کا بارائس دن معلم ہوئے بیں جب انتظار میں کا محل کا دکنا نہ بی انتظار میں کا حکمانے سے خوب صورت کی منتظار میں کا حکمانے سے خوب صورت کی انتظار میں انتظار میں باربار ما اجتمی انسان اور کے اس ریاج ہیں کہی ایک صورت کی تائی بیں باربار میں انتظار ہیں ہیں انتظار کی میں انتظار کی میں انتظار کی جائے کا اور دی کھولا انتظار کی جائے کا اور دی کھولا انتظار کی جیب بیں ڈوال کر میرے سامنے کھوٹے ہوگئے اور دی کی کا توال کر میرے سامنے کھوٹے ہوگئے اور دی کی کا توال کر میرے سامنے کھوٹے ہوگئے اور دی کی کا دارہ کی کے اعوال کی جیب بیں ڈوال کر میرے سامنے کھوٹے ہوگئے اور دی کی کا دارہ کی کے اعوال میں میں جانہوں نے کئی کی کا دارہ کی کے اعوال میں میں جانہوں نے کئی کی بیٹھے اور است میں تا ہم انتظار کی جانے کا اور ان کی ہے دی جی اور انتظار کی جیب بی میں دورتھا ، کیوں ؟ س

ير بري برب ري والبقة الكابول كدمائة السقال كاجها للهث البرى بوقى جادي تقى وينهول ف الروان الكريومان ويكو يصوعو وتستة في مرس كلينك المرسية عام مكافقا والمدين وتست تهيس يغيال

8469 - 1 E 18 5 15.

اُنہوں نے اپنی جیب سے دوال کالا اُمیرے اُنوبی کھے اور کہنے گھے و دیکھو، یس ڈاکٹر ہوں۔ یس نے تہیں و پیچھے ہی اخدانہ لگالیا تھا کہ تہاں جال خطرے ہیں ہیں تہاری جان بھائے کے لیے تہاں سے احسارات کا لحاظ داکتنا اشھروں کی متنا ، اس ہے ہے ۔ ایک کھیلنا پڑا ہا۔

«گرآپ نے میری جان پھار ہو پرکتنا پڑا طلم کیا۔ کاش آپ بھی دجانے ویت ، مرجانے ویت ، بس ایسا گشاتھا کاب دُم گھٹ جائے گا۔ اب جرمانس جائے گی دہ کسٹے گی نہیں۔ ا

ن بنيد گار الديري اي تيك بريدور آن سيدش برس بسرتم

ای کا اندازیان اتناسچا معلی پوتا تھا الدایدا پُرخلوص الداس تسد معند مشاکس معنا بعدل کی بعض با تیں ایس جمیب ادر شخد خزانهوں فر بیان کمیں جنہوں نے بھے میسوچنے رمجود کیا کرشا پرڈاکٹر بشیرسے حشت کرتے جوستے اُن جانے طور پریروکئیں جس نے بھی کی جوں گی۔

یداختیاردل جی ایک شدید نداست کا حساس بدا بوا شروع بوا جب بی معید فسک بید دیشی تعدات کائی آجی تی داکار صاحب نے آہست سے میں عماما فظ کیا ، بٹی کُل کی اور دیا یا وق بابر کل گئے ۔

جب مہ اہری درماندہ بندگردہ تھ قرورکی گڑیال نے بالاہ ایک تھا تھا ہوں ایک نادہ درکت ہو جا تھا ہوں ایک نادہ درکت ہو جا تھا ہوں آپکا تھا جم من درکت ہو جا تھا ہوا ہو کہ ایک منت میں منت کو بدر نیندائے وقت محس کرتا ہے۔

ارام جم میں کرر ہا تھا، جو تھ کا ہوا جم سمنت منت کے بعد نیندائے وقت محس کرتا ہے۔

اج فاکولیشراس دنیایی نبی بیر، لیکن پی جب تک اس دنیا بیر دجوں گی، میراجذ برحقیدت آن کی یا دیکر ساعت مجمکا دہے گا۔

کامش برُواکٹوان کی طرح ہوتاکہ وہ مریش کی صرف جہانی مالت ہی المبیدی اس میں نفسیاتی کی خیست کو میں بھی اوراس سے اپنے پہیٹے ہر کا مواس سے اپنے پہیٹے ہر کا وہ فواکٹر نے ہوتا ۔۔۔۔۔۔ وہ سیما ہوتا۔



ناكهانى تكليفول كافؤرى وركاميات علاج



بي برحساس مون بي

بچوں کو ماں باپ کے رہنے وفکر کا ضرور احساس ہوتا ہے اور ان کی طبیعت اس کا بہت گہرا اثر فبول کرتی ہے۔

من گرون میں دُمنی شکدا درسکون میشرنه موں و بال محت مند بجوّ کی پروپرش نبیں موسکتی -

آپ کے نیک وآپ کی نگران کے ساتھ ساتھ خندہ پیشان کی بھی خرورت ہے۔ اُس کی بھی پرورٹس کیلئے خوشگوار ماحول مُہتا کیکھ اور کسس کی محت اور نشود تمالیک ٹونہال دینکہ جواسے بھاریوں سے بچپ اے رکھفے سے مزوری ہے ۔



نونهال بجول کے الدام امراص کا الدام و من میں کام آ آ سے کہا تہدیں گاہ میں کام آ آ سے کہا بڑھشا۔ کہنس درمنی ایسارہ اور دورہ قاتان اوست دیکھیں ادائت شکائٹ کجرارات کی ابڑھشا۔ پڑھیں دیم میں مندان اور دال برنا اپنونے نے اورکیٹرسیز پرسیاسس کی مشدمت ۔ (مقرز مودکاکس کا تابان کی مائٹل کی وی جاملی ہے۔)

> امدد دوامشاد ادفعت) استان. الل-اسار-اسار-اللاسان



غدة صنويرى (باننيل) به دمان كاليمويلين كريكه چند ميں ايک شرخی مائل مجوئ محلی بي بورجس كى ساخت وق بوق بيء اورشكل صنوبرك مجل كی طرح مخروطی - اسی و اسط اس كوصنوبری محلی كميت اين -

فدهٔ نخاتمیک طرح بر کلی بھی جمانی نشو نما اور بالخفوص دُھائچ کی بڑیوں کی بالیدگی کومنظم رکھتی ہو۔ اگراس کارس کار بوتر بالیدگی بے قاعدگی کے ساتھ 'ریادہ بوجاتی ہو' اوراگروس معمول سے کم بوتر بالیدگی ناقص رہ جاتی ہو۔

غدة درقيد ( متعاثراند) : وحال يا زين كوشكل كيدبنالى كار بنالى المرابع المخ براي المرابع المنابع المنا

اللای فیک

ه-لای درتی جمتی

درتيهكا

مديايال تومقروا

المدربيان صدوا

الإنصيدال ب

کے ایک بارمون ایخائر وٹرونیس) کی توکی کے ذار ایوشنظم ہاتی ہو، ملک یہ توکی کے دار ایوشنظم ہاتی ہو، ملک یہ توکی کے تائع ہوتی ہو۔
انفسیاتی موارمن ہمی درقیہ کے فعل میں زیادتی پیدائرسکے ہیں۔
درقیبہ کے افعال: درقیہ بدن کی بڑھوٹری، نشود نما، اور
استمالہ کوشنظم رکھتی ہی۔ اس کا یہ تنظیمی فعل اس کے ایک باروں
کے دریعہ انجام ہاتا ہی، جس میں آ پوڈین موجود ہوتی ہی۔ اب تک
اس بارموں کی ساخت تا معلوم ہی۔ مگر درقیبہ کے اندرسے ایک
منہایت توی الاٹرشے نکائی کی ہوجے" مقائر وکسیوں" کا تام
دیا گیا ہی۔ درقیہ حم کے اندر با نعموص کا ربو با گذریش النے اور دیا گیا ہی۔ دارا درشکری اجزا) اور جربی کے استمالہ کوشنگم رکھتی ہی شینے

عرة درقيد (سلف كارن) منه ورقيد برياشي مرة درقيد (سلف كارن) بوق بي كاجماني اورداني الرياسي الرياسي الرياسي الرياسي الرياسي المواجعة المواج

در قید کے میم قعل کے لئے اس کے افراز آ او ڈیٹ کی موتودگی

نهایت مزوری بی ورز مه قوی پادمون نهیس پیداگرسکتی- ایسے ناقعی دلج آلڈوں افوازکی کارت سے درتیہ کی جسا مستبہت پڑی اوکرمرمین کی گردن میں ایک پڑا بدتمنا دمولی نما ابھار پیدا ہوجا تا ہی جھے خوط یا تحقیقا دگا کٹر) کہتے ہیں۔

گائٹر یا تحیسگائٹ قیموں کاہوٹا،کا جس کے اسباب واٹرات مختلف اور گزناگوں ہوتے ہیں۔ ایک قیم کے تحبیگا میں در تی بارمون بہت قری الاٹراور میں در تی بارمون بہت قری الاٹراور

آرخوانی بان کا ایما دے کر پان کوجتنی دیرتک مکن ہو، آنتوں میں ۔ دکھاجائے۔ جب افاقہ ہوجائے، توپعردہ دودھ جے کم سے کم آدھ تحفظ تک سورے کی شعاحوں میں دکھاجا چکا ہو، مرلین کوبلیا حائے تاکی مکمل فائدہ ہوجائے۔

تنب رق : اس کے ابتدائی درجوں میں سربر نیلی شعاعی می برقرو پرنیفشی شعاصی اور الان بنو پر سربا شعاصی والی جائیں آر میں پر ا بینفشی شعاصی اور افغات الدم کی شکایت بوجائے ، ترجیب پرول پینفشی شعاص کی بجائے نیلی شعاصی والی جائیں - ان رنگوں کی شعاصی بھیپ سے کے ایکے اور بیھے بینی سینہ اور لیشت وولوں طرف والی جائیں - ابتدائم سیف اور لیٹیت پر 21-21 مند تک شعاص

مین وکت قلب بغرطبی به بی بلک قلب معطل اور نا ا د بارث فیلیور) بوسکتا بی ترقی یافت گلیگا میی فدة د بهت برسوجا تا بی آفدر دین ایکمیس ساست کوببت آبمرا بوتی بین ریخ فی خوط) ایر استمال بهت زیاده انبی احتای و قلب کا بیمیل جانا، ا





امهال: شدیداسهانی مین مین برآد مع محفظ که بعد تیما بان بلایا بلک شکم برئیل شعاصی مین دانی میائی .

منسقی : جم که ایک مقام پر ارخوانی واقدی درخی واله جائے۔
پیک جانب کردول کے مقام پر ارخوانی واقدی درخی واله جائے۔
زیر مرسک روزا و دی میں پین جار بار زرد یائی دیا جائے۔
زیر مرسک روزا و دی میں بین جار بار نرد یائی دیا جائے۔
زیر نا مقام متاثر کر نیک یا سبز نیم گرم بائی ہے دھویا جائے۔
درخد رخارش کی مورت میں بیزادر نیل شحاسیں باری باری سے
الی اس بعدہ میز الدی کا تیل ملکا یا جائے خطاب آگری میں تیل
مامی اور نیلا تول کا تیل سی ایس بات خطاب آگری میں تیل
مامی اور نیلا تول کا تیل سی ایس بات میں جات ہے دو بہت نہا وہ بھی الی اس میں اور اس میں دو اس اور اس میں اور اس میں دو اس میں اور اس میں دو اس میں اور اس میں دو اس میں د

الفلومزا : نیل شعاحی، دیمکرک سرد ال جائیر بیون درسی آنف به مات کویلا تول کاتیل مرید لگایاجائ - ادردن میزیین یاجار بارندویا بی پلایاجائے ۔

إيام ياس : همكم برارخوان شعامين مريحتك جائين اورمياتل

بندش المن (ا بوادی کا بند بولوان) مترقع ایم ایوای ایک یادددن پہلے جم کے درمیانی صدر بعین جال دیم اور صید الرحم بوتے بین امرخ بانی پالا یا جائے۔ بوتے بین امرخ بانی پالا یا جائے۔ ایام شروع بروجائے کے ایک دن بعد تک مرخ پانی دیاجات رہے۔ باشن الآ آتا ہو، اس پر بزالس کے تیل باشن جا تیں اور آگر ددنوں ہی کی ماش کی جائیں اور آگر ددنوں ہی کی جائیں اور آگر ددنوں ہی جینوں کونا مکن ہو، تو ددنول ہی کی جائیں ۔

میر فین - زندشهائی کان کهاور اوداندری جانب ووستین منت کی وادین بین سے چارم نبدیک ڈالی جائین . نیزندوپائی سے کان کومری بھی کیاجائے ،ورد اورودم کی صورت میں ، نیلی شعاعی بندوه منت تک کائی متعلق پر ڈالی جائیں .

بلوليس وفات ألمنب فرخالس التطفيرة كاوري ووالل المراس المراس والمراس و

چین شدیک نسیال : جم که متا ترصون دیلی شعایین دال جا نان دا کارکیب کو نیله باز مین ایم بین بینکوکر دیان مکوالا منته نیستان و شدیعالتان بی برکدید محفظ که بعد تبلای بالا منت نیستان شعالین کارکز دال جایی معلا دو برویکالوالا مجاد شعاید در نام برای شماری ایمان بین ایمان کیمان کیمان شعا

# برصتى عراور مضبوط متر دانت



میح نشوونما کے لئے افذاکواچی طرح چبانے اوراس کوہضم کرنے کی قوّت بے مدمزوری ہے۔ لیکن خوداس کا دار و مدار مفبوط اور محت مندوانتوں پر ہے۔ وانت اُسی وقت مفبوط محت منداورخوبصورت رہ سکتے ہیں جب ان کی محت اور مفائی کا پورا پورا خیال رکھا جائے۔

عمده دانت زندگی جرکے ساتھی ہوتے ہیں۔

آن کی پوری پوری حفاظت ہمدرد مغن سے بیجے۔ ہمدرد مغن گہرانی کک بیخ کران کی صفائی کرتا ہے۔ دانتوں کو کیڑا لگنے سے بچا آہے مسور معوں کی الش کرتا ہے ادر مُذکی بد بو کو دور کرتا ہے۔ اس کی ہلی ہمنڈک اور نوشبو

بڑی دلیسندے۔

الممسدر دمنجن

سكراب شير كشش اور وانتول بن بيتنون كم يكسب يداكرنا ب



بمسدد وواخانه دوقعت، پاکستان مهی دمسار وبود



ب كاعلات:



ب: آب کے جگرمیں خوابی معلوم ہوتی ہو۔ اسے درست کھیے۔
مل تالیں ، بادی اور تغییل چیزوں سے پر بیز کھیے۔ زود ہفم
ک فائیں کھاسیے ۔ روزانہ صابن مل کرنیم گرم پانی سے خسل
بدار تجیب کو تولیے سے رگڑ کراس پرسہا گہ اور صندل سغید
چھ ماشے کو لیوں کے رس میں ہیں کر لگایا کیمیے کچھ موصے تک
ارت کرنے سے یہ کلیف و در ہوجائے گی .
درا تحصیں :

ال: یری آنکمیں گردر ہیں۔ طالب علم ہوں، اس ایے الدکانی کرنا پڑتا ہو۔ سیں چیٹر لگانا نہیں چا ہتا تھا، مگر نابلاً- کوی ایسی ترکیب بہاسیے جس سے بنیائی کی کرودی نابلاً- کوی ایسی ترکیب بہاسیے جس سے بنیائی کی کرودی نارے اور چیٹر میں ترکیب کیانا پڑسے ۔

و فران دا الله والله و ديان ،



جواب: آنکھیں اللہ کی بڑی نفت ہیں۔ آپ مطلع وخیومیں
آنکھوں کی حفاظت اور ان کے استعمالی میں بڑی احتیاط برشیاوہ
اورحفظ صحت کے امولوں پرحل کیھیے۔ اپنی حام صحت کاجی جائزہ
لیھیے۔ جھے نہیں معلوم کر آپ کی حام حبمانی حالت کیا ہی ایک جومی
صحت کا اثر بنیائی پربہت پڑتا ہی۔ بہضم کی خوابی بھی بنیائی کو
متا ٹرکر تی ہی۔ آپ اچی اور میے شم کی خذا کھائیے۔ جمعوی بھی ہو
۔ ذود ہنم ہیں۔ گاجر کا استعمال آپ کے لیے بہت مغید ہی۔ آن دہ پھل وود عدم مکن ، اللی اور انڈے کھاسیے۔ قبض نہ ہونے ہی ہیں۔
میے وشام تا زہ ہوا اور ہرے ہو ایس جھی ، کھیت یا باخ میں
تفریح کی ہے۔ آنکھوں سے کام یا ہے دقت مقوری مقوری دیر
بعد آب کھوں کو بند کر لیا کیجے۔ شب میں ہدرونرکسی سرم کا انہ ا

ا پیلوسیسیم : سوال : ایدمینیم کے برتوں میں کما نے ادریکانے کا رولی آن کل بڑی تیزی سے بڑھ رہا تی میکن بعض وک اس کا سہمال بہت معربتا تے ہیں آپ کی کیارا سے ہے !

ومهدى حسن المايور)

ما میں ان وگوں سے منفق علی ج الوسینم کے ارتوں مِينَ كُمَانَ بِكَانَ كُومُ وَمِعْتَ بِثَلِثَ فِي الْتُوْرِبِ الْفَاقَ سِي میا ہوتا ہوجیکہ ملک کی اکٹریت کم معاشی کی دم سے محدوراً اس مے برتن ستمال كرتى بوا وراسى دم سے اس كارواج روزب روز برستاجار فابحد برجال يحقيقت بوكرايومينيك برتول میں کمانا پکانے سے ان کے ستی اثرات کمانے میں مل جاتے بي بوختلف مزارج ك وكول پرختلف اثرات دّائة بيل - يكن چوادی سنقل طور برای برتول میں کھانا کھاتے اور پکاتے ہیں ال كي ملم قسم ك امراص سے ديتى بوجاتى بو بملك ميں ان كا برحتا مواستعال ترایک ا متعادی مسئد بوجس کاحل میری دم داریس ہولیکی اس وقت کم سے کم وگول کواحتیاط نو برسناہی جا ہے ٹیلا يكان مين ترش جيري، أواورسزيان نه يكايس اورنه ال مين رکھیں ۔ ال ، دودعدیا یا نی گرم کرنے میں کوئ مضائع نہیں۔ گرم کھنے کے بعدا تغیں دورری وحالوں ۔۔ تا نبے ؛ اسٹین ایس ایس ا یا پیش سے برتن میں منتقل کردیجے۔ میں تو یہ کہوں گاک مومت ملکمیں اس کڑے سے اٹین لیس اٹیل فراہم کردے کہ تمام برتن اس سعبى جائي اودايك برامسئله اس سع حل معطئ. حومت امراص کے چنگل سے لوگوں کو ٹکالنے کے سلیے جودوائ تعلیر واختیارکیبی بی اسسے زیا دہ مزوری یہ بی کی چفیلاقتم پزنمدیجائے مراحا فظه:

سواک ؛ مراحا نظربهت کزدر بی بخکیااب بوگیا بی پہلے تواپسا خلب دیمنا، مگراب قد کچر یا د ہی مبیس دمیتا ۔ بو کچر پڑھتی ہوں' حمف فلطہ بی جا تا ہی۔ یاد واشت کی اس قرابی سے بہت پریشان موں - بڑی احسان مند ہوں کی اگر آپ میری معد کریں گے ۔ وسلے خان - داولینڈی)

واب، ساب ديوراك والعامة كوتسيم كيسفرين تاكل المكاليكن واقعدي او آب شق ابن ب ستعتودما فظركز دركرايا بحاورهام طورير ثبثا لؤسف في صد أوكول سائعيى مودت بى- در اصل حافظ كسى فعنوكا غام قري مهر ترایک علی ( Mocess ) یجاری ایمال کا ایک فجرم او لين ( RECEIVE ) رنكت و RETAIN ) الدركيسر ( RECALL ) كن چيز، واقع اس يا تاريخ كوآب ديكت، یا بڑھے میں ماسے دماغ میں محفوظ کرتے ہے اور فرورت است لوٹا دیتے ہیں۔ ال تیبوں احمال کا جُوصِ حافظیۃ EMORY كهلاتا يحة الجقة ما مُنْهُ كالمخصار ان بى تينون وطول يربح ان کے کچہ اصول ہیں - یہ خیال غلط ہوکہ پیدائشی طور پرکسی کا ایتھا یا بُر ابوتا ہی بلکہ بھڑایہ پیکسیے توجی یا تا وا تغیبت کی وج – وك ايناما فلاخ دخواب كريية بير- اكرميع طريق سے اس توز كامي لاياجاك إوردبن عادات كى ميح تريبت كى جاك تر ى وَدُن ما فط غير عولى طور يريع مانعتى تلا يهال تغفيل كم ونهي البقر كر اجالي اشارسكاب كے اللہ الكتا اول-مومنوع بدا مخریزی نریاتی میں کتابیں شائع بودی ہیں ، بمدر" میں بمی میں مفامین شائع ہونے ہیں ساکھ ایفیں پڑھ فائده المفاسكتي بين :-

: يرى آواز سري نهيں ہو حالان كر چھ كانے كابہت شوق ہى ايى تدبير بمدر چھست ميں شكھيے جسسے يري آوار صاف ل برجائے - (كليم فاروق - پشنه)



اب کردلے الفاظ سے فردا میں دیاتے ہوئی کے میکن تاہم ہوگئی تاہم ہو مائی میں خودا میں اور الفاظ ہوئی کا ایک جات کا بھائی کا ا مائز دومر سائل کی تاہم ہوئی کا انتظام کا کہ کا انتظام کا کا انتظام کا انتظام کا کا انتظام کا

الرحق الكافا اعتمالتی الدیدا استان مین الم کل رمن به موسطی به دین کا از باده مختر بال منظیمی ایم کمک ندیج کوم بالا عیم آزید بیجید دو نیان ایک قزا میم در قرید و دادرتان مات اداری می مدت کرایک تیم بیمان کر تهدرس کو معرکر دکردوری کی گوایان بن بیجادن میمن نین جاریار دیک بلک مغربی ڈال کری مارکیچ

الداري معدى:

سوال : کیناآپ بمدرد صحت میں کوئ الیی دوا بٹا سے بھی ا جس کے ہم الی اسے سفید بال کا لے بوجائیں - میں اہی بالکل جان بول منٹر برکے بال سفید ہوئے بلتے ہیں۔ داک نویدار مک دھست )



جواب: الين كوى دوااب تك وتحقيق من نهين آسكيس كه استعال سعيد بال سياه بوجا كين - بال بازارس أبهاى دوا بن الدين بهت بي من بين بين بن سه اوركي بون بو يعنو واوا المن بهت بي بن بين سه اوركي بون بو يعنو واوا المن بهت بي بن بين بين الب بني بي بال سياحاب كر رسين دو كي بين الن في في مناسبه اوراني عام مندس أو مناو و كر منها دو تحقي المن في في مناسبه اوراني عام مندس أو المناف المن في بين المناف المن في بين المناف المن في بين المناف المن في بين المناف المنا



# المنافع المناف

## خريدارى بنر

بعض قارتین کرام ،خطوکتابت کرستے وقت اسپیغ خریداری بخرکا والد نیس دیے جس کی وجسے اوارہ کوان کے ارمثاد کی تعییل یں وقت جونی بواور وقت میں الگتا ہو۔ باہ کرم لیے خطیس خریداری بخرص ورتصبے ۔ خریداری بنیسر دسال کے دبیسرے آیا ہے بہت کے اور انگھا بیوٹا ہی۔ اوارہ \* کہتے ہیں اگر ڈرکیبین میں بکتے کے دل میں بنیٹر جائے توجھی دل ا نبس تکلتا، یمی حال میرایمی بوا میرسد بیسد عماتی اوران ک ، دوامرے دمشت دارمل کرسٹرارتیں کرتے کمی وہ جن او کبت ن سنلة اوركبي محيدا استيراورجية سعيلي وللة -ان كو دِّن مِين لطعت / تنا اوريين ڈرکر ہے دَم سى جوجاتى - بملسع مكان ن ایک مرواد کرہ مخاجس کا ایک کھا الک مخا - اس کے ساھنے اور دروازه مخنا اورایک طرف ثین کلوکییال نتیس عمومًا دوسپر ره بندم وتا متنا- بهاسے معاتی اس کا معا ثک ملاتے تمتے وَتَبَيْل بول کے کیواٹر می اس طرح سلتے سکتے جیسے ان کو اندر سے کوئ ا ہو۔ ہم چیوان ہوتے تو معائی کہتے ، مدیکھا اس کمرے میں جن ه کودکیان با اسبع بی تیمی رمیون کی دو پرس جبر تحرک كهير كخة بوست موسقاق برسب معاى المازم كوابك جادر دیتے اور کافذ کاٹ کر گوندسے اس کی آنکمیں اور ناک بڑے وانتول والامعذ بنا دية - اس طرح وه براخونناك بوجاتا. ب كينة كديدجن بواوراس كانام مدصو بو-خوف عصهادا ال بوتا بهمي بم لهية مهائ كوتنك كيت قوده فوا أسم" كية بم خاموش ببغ جلت - بم يرسد بوسق كية الدمها تيول كُي ثُرَاثِي ونَّ كُنِينَ - بين بي سجيعة في كديدان كا مذاق عمَّا- عُرسب كي خے با وچروجی اورمجوت کا ڈر دل سے نہ نکال کی - بدتھمی سے اوالده كا انتقال بوكيا اوربي اينا وطن فيورركر والدمام ك ، وبل جانا يرا- بها والوارش مرس بيت ودرين من من عنا، والد مائ مى بى اينائى دفتراود كلى يبل جلى المستق اود كوتا داسك مازے ویک کر عالیں کے تھے ۔ تام دن میں ، جری ہوا



چدیری میرن کے ساتھ اندر کرے میں کودگیا الددم لینے کے لیے ایک طرف مکول کے ساتھ کھڑا ہوگیا ۔ ہرا کیے جدج اپنے فن میں ماہر ہوتا ہے۔ ایسے موقعوں پر کام مشمور کرنے سے پہلے کچہ دیر آزام مزدد کرلیا کرتا ہو۔

یدایک رباتشی مطان تھا ،جس کے کواڑوں کے تخت سے ڈھے
پوشٹیٹوں اور جیست پرنیزراشی بیوں سے چرسے اندازہ نگالیا تعاکد گر
کی مالکی ہمندر کے کنار سے کسی شہران چیٹیاں منا نے گئ ہوئ پر بنیری منزل
کے کرے کی کھڑی میں سے دکھائی دینے والی روشی سے اور توہم سے اسے
معلوم ہوگیا تفاکد گوکامالک اس کرے میں سونے کی تیاری کررہا پراور وہ
طبدی نیند کی گودی بے خرم ہوا سے گا، کوئی سیٹر کا مہینہ ، جب مردا ہی دفتر
کی اسٹینو گمافروں سے اکتا جائے ہیں ، چست پراگی ہوئی بیوں کی تاس فرائش کے
میں بی ال کودل میں چیسوس نہیں ہوئی اور مرف اپنی دفیق رندگی کے قرب ک

چرسنے ایکسگریٹ جائی۔ اگرچ اس نے ماچس کی روشنی کو چہانے کی کافی کوشش کی الیکن مجرمی ایک لحرکے لیے اس کے چرے کے خان ال اس معول میں روشی مل مجان طاہر ہوگئے۔ اس کے چرے سے علوم ہور ہاتھا کہ وہ تیرے ورجے کا چرہے۔

اس تیرے درج کے چرسے ای نوک ناوانف ہیں۔ پلیس اور محکر خرنے کے بالد دومرے درج کے چرد سے کانی واقف کرادیا ہو۔
الدینے درج کے جدئی بچان بڑی اسان ہو دینی اس کی تیم کالردار اور اس کا لباس ایجا اور صاف مقرا ہوتا ہو جب کوئ ایسا چر بڑوا جا آ ہو جس کی کوئ ایسا چر بڑوا جا آ ہو جس کی کوئ کے لیے تاریخ ایک جا تا ہو جس کی کوئے کے لیے دیس کی کوئے تاریخ ایک جا ایک جا دائی گرفتاری سے مجھے کے لیے دیس میں کے لیے تی دیس کی کے لیے تاریخ ایک جا دائی گرفتاری سے مجھے کے لیے دیس میں اس

کی جیب سے چھکڑیاں ہی چھائی تھیں ۔اوپنے درجے کے چود دن ہیں توجی شاہ سے رہے ہیں ، ہوٹلوں اور لیسٹورا ٹول ہیں کھاتے پلیٹے ہیں اور رات کو بڑی بڑی سائنی فک چریاں کرتے ہیں ۔

اس چورٹے ایک نیلاموٹ بہناہوا تھا ، او پنے درج کا چور نی پولیس کے لیے اس کا درجمنعین کرنا بہت شکل تھا ، اصل میں وہ ایک ٹرلیز چورتھا جون تو خودکو بہت بڑا مجمنا تھا ، نر بہت چوڑا ۔

اب اس تیسرے درجے کے چدکے سنبھل سنبھل کومپلنا سرورعاکیا۔ آکا ۔ نے د تواسین چرے پرفقاب ڈالی ہوئ تھی، نہ اس کے با تحول ہیں ڈھکن والی ٹارپے تھی نہ پاؤل ہیں ربڑ کے جَسے ۔ الد، اس کی جیب ہیں ایک لینتول پڑا تھ اور دہ چینگ گم سے شغل کرتے ہوئے کچے سوچے رہا تھا ۔

می ال کے فرخی برگردو غیار سے با ڈکے لیے خلاف چڑھے ہوئے
علیہ ۔ چرمبات تحاکہ جائدی سونے کا سما ان کس بخری بی بندہوگا ۔ اس وقت اورہ بس اس کرے بر بہ با اس کا مقصد لمب ا بخ ارنا نہیں تھا ۔ اس وقت اورہ بس اس کرے بر بہ با اس کا مقصد لمب ا بخ ارنا نہیں تھا ۔ اس وقت نورہ بس اس کرے بر بہ با اس کو ایک وقت وہ صوف دل بہ بلا کرفیند کی گودیں ابنی تہائی کے اجھے کہ کر کرمیا ہوگا ۔ اس وقت وہ صوف ان ہی جزوں کر تھیا نا جا بہتا تھا، جنس اس بیشریس نا جا کر نہیں کہا جا تا ہیں وقت وہ صرف ان ہی جزوں کر تھیا نا جا بہتا تھا، جنس اس بیشریس نا جا کر نہیں کہا جا تا ہیں دار ان اس خرار گاری ، فاؤ نگن بی اور گھری وخی ہ ۔ اس نے درق مدال کرے کا دروازہ آ بست سے کھولا گیس کا لیمیب دھیرے دھیرے جل مدال ایک سیدی پڑی تھیں ، کہا میا کہ اس کا درق دھی ہو ہے تھیں ، کہا مین کی دو تر ہی تھیں کہا ہے گاری تا تھی اور گور بی ان کا درق دھی ہیں کہا ہے گاری تا ہے گاری تھی ہے گھیا ، کیکھی تا ہے تا ہے کہا ہے

چپ بھے دیر اسلسر کا اول جا اول کا منت استول دیگر ایشار با

این دونون با تواویکرد!" جمدنه کم دیا -پر بوشد آ دی کے چوبی دیلی داؤه پی ،جس کادنگ مجوداسلیٹی خیص ق ایک معزز ستم دسیده اور مالاس انسان علوم بوثا تھا ۔ وہ لیا اور ابنا دایان با تھ اوپرامٹنا دیا ۔

دومرابا تدمی افخار ! " جورف مخت آوازس کها ه " من جانے نیس کیا ہو؟ ہوسکنا ہوکہ آس با تدمے جورگولی جلادو! " ، دوسرا با تقیل افخاجیں سکتا ، او کہتے ہوسے اس کے چہرے کا بن ہوگیا ،

"كيا بوا بحاس إنفكو؟"

، كندم ين كفيا كادرديد"

"كياجل مجي بوتي برج"

رمن پہلے تقی الیکن ابہیں ہی ہے۔ ایک دو ٹھرکے لیے چراس آدمی کی طرف نب تول تانے رہا۔ اس نے ہے ہتے مال کو دیجیا بھر کچہ پرلٹنان صابوکراس آدمی کی طرف نظر سیکنڈ بعدی اچانک چراس آدمی کا مفود تیکر مینے لگا۔ وہ آدمی

ول الله الروال موسي كور مي المعلية القرار التي والتوري كرسف الداري التي والتي وي كرسف الداري والتي وي كرسف الداري كالم كالتي والتي كرسف الداري كالتي كرسف التي كرسف ا

ررمعاف کیے " ورنے منس کرکہا " بیں مجی کھیا کا مارا ہوا ہول ہی کا کہ اس محاف کی اس میں کہا تھا کا مارا ہوا ہول ہی کہ رہائی دوستی سے اس وقت مہدے ہی دائیں ہے اس ادری مرید کو اوریت او

"تمس گفیا پوشیکتن مدت بوی پر؟ " آدی نے بچھا۔ «جارسال پوتھی پی انویال پوکرا یک بادکھیا ہوجانے پریزندگی جر چوڑنی"

تم نے سانپ کا تیل آزیا یا ہو؟" " ابی ایک دفسیٹی نہیں ، کی کیلی لگا چکا ہوں " مجد نے سے آزام توج اب دیاد اگران سید سانچ ل کوسیے بعد دیگھے مکا جائے ، جی کا تمل چکا ہوں ، وال کی کا تن در پے تیک آٹھ بار آ جاسکتی ہے!" "جیسلم لمینسے کھر فائدہ ہوا ؟"

درگولادی ایست یای میسید تک کمانش اصب به کاد. بال جم پیران تقلیم ایکروری و گارتهام کافش اور پاش میر ای تواکاستا قاسمه در درگیری این

پھیں وردرامے کونیا دہ بھٹا ہویا دلھیں ؟" «دارت کو "جدنے کہلہ خٹیک اسی وقت ،جب مجھ اینا کام کرنا ہو آ ہر ۔ اینا یا تھ بچے کروٹ تھے نے مجھی بلکٹر پلار استعمال کیا ہے؟"

بیس جمین کی بیش الدوسی الدوسی ای اندها کا ایک بسیار با ایک و در د اب چربرتی پائنی می گیادر بیدنی کا در اسامی کمان بیس به تا ، تب به ده به تا بی اسی و برس ایک بار مجه ایک دومز امکان می چری کا کام چرژان ا تنا میری را سی ای پاکر و اگرول کو اس کا کوئ اچا طاح معلوم بی نہیں بی اب بی بات بی اب بی اب بی ملاح بر برارول و الرفرچ کرچکا بول کی اتحالاً جواسوی می جا بی ا

ماں کے کا اس کا کا ترس کا ہواد جب کی بادش ہونوالی ہوتو بس خدای مالک ہوا "
مرابی می حال ہو " اوی نے کہا " سمند سے اگر بادل کا کوئ چوٹا ساجی
عروا اسٹے تومیں این کندھ کے در دسے بتا سکتا ہول "

« اوه إبرسات بي وبس بنهاى ي تعليف برداشت كرن بناتي و"

«نبرتم نے موبات کی ایک بات کہددی! " آدمی نے کہا ۔" چورکا دھیاں اپنے نسٹول کی طرف گیا - اسے امٹھاکراس نے اپنج بیب پس محال لیا اورکچ پھکیف سی محسوس کرتے ہوئے کہا،" دوست! تم نے مجعی اوپوڈ لڈ ذک کامبی استعمال کی ہو؟"

آدی بولا « ایک بخترسے مجھ میں اتن طاقت نہیں ہوگہ اپنے گڑے ہیں۔ سکوں۔ ہاتہ کام نہیں کرتا جمراخیال ہو، ٹامس توسور ہا ہوگا واس کے بنا کہتے ۔۔؟ ددتم اطونو اکٹرے میں تعییں مہنا دوں کا یہ جورسے تی تی سے کہا ۔ دلیکن بی سب ہو تھیں۔ اِ " آدمی نے اپنی تیرے کا اظہار کیا ۔

دردازه پر پیچ کرده آدی پورگا اورچیچ کرایله او دا پیپے آمثار پیگ آیا- مزیر رکے تقے پی

ی در میرکزدر استان از ویکونرجاب در اه آدی، چوندال افل او میدر استان از ویکونرجاب در اه آدی، چوندال افل او میدر محمد در میران شده می میران استان میران استان اور در میران میران استان استان استان از میران میران استان استان ا



ال کائے سب سے بڑی اورسب سے فریب کائے کی گو وہ اب سب سے زیادہ خیبل نظر آتی ہی ۔ اس لے بچرکر کہا ہے تم دین ماں کو کیس کیس طرح پریشان کرتے ہے ۔ کئن مرتبہ تم لے دگودہ کے برتن کو حکولے دسے دے کر داکودہ کا اللہ من کہیں مرتبہ من سے اپنی ماں کو چکد دیا تھا اور اس بے چاری کو اولا اُرلا دیا تھا ہ آؤ اب سب کا المعام می لیتے جاؤ " من کرنٹس یہ کہنا چاہتا تھا کہ اس لے جو کھی کیا اسے بہت انسوس ہی آئندہ وہ ہرگز ہرگز انفیں نہیں ستانے گا،

یرش کرنٹس یہ کہنا چاہتا تھا کہ اس منے جو کچہ کیا اسے بہت افسوس ہوا اندہ وہ ہران ہران العیں ہیں ساتے ہا۔ اور الکل نیک بن جلت کا بس وہ السے اس بولے کا بتہ بتا دیں۔ گرگابوں نے ایک ندستی اور اتنا سٹور مجایا کہ بنت کو اندیشہ ہوا کہ کہیں کوئ کا تب رسی تراکر اس پر حملہ ندکر بیٹے - وہ چیکے سے

تنان کے اِبرٹکل آیا۔

اب اس کو بانکل بیتیں ہوگیا کہ برلا کی تلاش بیں کوئ بی اس کی مدنہیں کرے گا۔

ایس کے حالم بیں وہ کھیت کی منڈرر پر بہٹے کر سوچنے لگا کہ اگر وہ انسان نہیں بنتا

ایس کے حالم بیں وہ کھیت کی منڈرر پر بہٹے کر سوچنے لگا کہ اس بالشیتے کی حالت بیں وہ کِن

کی فوائد اور تعتیل سے محروم رہے گا ۔ وہ اب برجیزے محروم ہوچکا ہی ۔ دوامرے

ایل فوائد اور تعتیل سے محروم رہے گا ۔ وہ اب برجیزے محروم ہوچکا ہی ۔ دوامرے

ایل اب اس کے ساعد نہیں کھیلیں گے ۔ ماں باپ کے بعد وہ اس کا فت کاری کا بہتے ہیں سنجال سے کا ۔ اور بیتینا کوئ لوگ اس سے شادی کرنے کے لیے رامنی نہ

میم به بی بی می است می این گری نظر ڈالی اس کا گھر ایک مؤیدامتو گھر تھا گراپ اس کو یہ حقیر گھر بھی بڑی چیز نظراً! میں ۔ دہاں بیٹے بیٹے اس سے اپنے گھر پر نظر ڈالی اس کا گھر ایک مؤیدامتو گھر تھا گراپ اس کو یہ حقیر گھر بھی بڑی چیز نظراً! ملا ۔ اب وہ طویلے کے فرش کے بنچ کسی سوداخ بیں بھی گزر بسر کرسکتا ہو۔

موسم بہت، اچھا تھا ۔ بیڈل کھ ہوئے سے کمیت اور باغ مرسز ہے ۔ اس کے اُس پاس پڑیاں خوش میں چھرا دہی تئیں گڑیۃ کے مر پر سم کا بہتا ہے ہے کہ مر پر سم کا پہاڑ تھا ۔ اب اسے کوئ چیز مسترت نہیں بخش نفق متی ۔ وہ کم

چرے فوش فہیں ہوسکتا تھا۔

پیرس موں بین بردرے ورفتوں پر التے ہر رہ سے نے اور حجل بطوں اور قائد کے بررہ سے اور حجل بطوں اور قائد کے برکے برکے اڑ رہے ہے، ہر بج ان کی رہے پرلے اڑ رہے ہے، ہمر بج ان کی اوازی تلیل میں رہا مقا اور سمجہ رہا مقا۔ وہ چلاتے جلتے گئے، مہم پہا لود

يرما دسه ين

حِلَى قاندن ع السِّد السَّدَجِب كميتن بين بالزِّ قاندن كُرْدِيجَا فِي احْدِن لَا

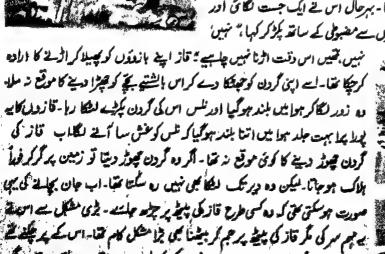


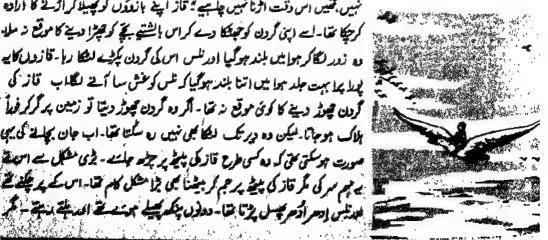
خط نكايا اور بالتوقاندن سے كها " بماست مسالة بلوء بماست سالة بلوء بم بهالك ہرجارہے ہیں۔ پانت فاندں ہے سرامٹاکرائٹیں دیکھا کر جاب پڑی سمبداری کا دیا، "ہم یہیں مزے میں ہیں، ہیں تو معاف کرو۔ بیش قانوں سے دوتا م مرتبہ است بنید پر برائد کویا کرمنگل قازوں کا ساخة دینے کے لیے نیم راحی مخے- ان قاندں کی ماں سے تنبیہ کی مخروار! احمق ند منو-یہ سب فاقے کریں مے اورموی کا جائیں کے یا مجرکی شکاری کی گندوق کا نشاد بنیں کے " اس پرسب وشیف يركة كرايك نوجان قاز ير مال كے كہنے كا كي اثر مد جوا- اس كے ول ميں حنكل قازوں نے میر کا شوق پیدا کر دیا مقا۔ آخراس نے کبہ ہی دیا، ما اب کے الن قانط كابومى يُوا ادمرس كردر كابي اس كاسافة دون كالما كتورى بى ويرك بعدايك

اس طرح إدهرا نيكا ادر مخطر لكاكر ساخ چلنے كے ليے بكادا - فوجال قازلے جواب ديا " ذرا مخبرو ، بيں ا را بكوں!" اس تے

بكد بسيلات ادر السك كى كوشش كى يكين وه السك كى عادت مبلا حيكا تما، ، دُور ہی جاکر زمین پر آر ہا جبگل قانوں نے خالبا اس کی آوازس لی متی، ، لا کھیت پرماکر جگر لگایا اور فوجان قازیے ووسری مرتب اکرلئے کی

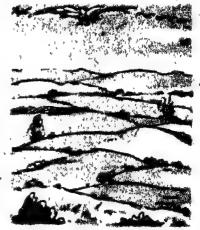
نلس یہ سب کچے دیکی می رماعقا اورس بھی رہا تھا۔ اس سے سوجاک یہ ، قاز ہمارے قازوں میں سب سے عمدہ قاز ہواگر یہ اُوکرچیلا جائے گا تو برا ہوگا۔ اس کے جلے جانے سے امّال اور ابّاکا بڑا نقسان ہوگا۔ اس سبے ر پکڑ رکھنا صروری ہی،اس مرتبہ وہ پھر بعول گیاکہ وہ اب اتنا فراسا اور کمزور . اس کے روکے سے نہیں وک سکتا - ببرطال اس نے ایک جست نگای اور راس قازک گرون اینے ووٹوں ایختوں سےمضبولی کے ساتھ پکڑکرکہا ،" نہیں'





لدوي الم رب سے يہ مكر كي الله على

الدین کی مرمواہش ، ہوا کے تیز تھی ہے اور پکھوں کی پھڑ پھڑا ہے ۔ اس المسلوم بھڑا تھا کہ وہ طوفان میں گھڑ ہوا ہے۔ ان چیزوں سے دیر یک نیس کے حواس میں اس ہے ۔ اس مرت یہ نگر کمی کہ کھیں وہ بیسل کر بنچ نہ گر پڑسہ - تقواری ویر کے بعد اس کے حواس ورست ہو لئے گے۔ اب اس کو فکر پڑی کر آخر یہ قائر آسے کہاں بلید جا دے ہیں۔ وہ خوف کے ماسد زمین پر نظر ڈالنے کی جزات ہیں کرسکتا تھا ۔ اُست گہست اس کا خوف کی کم جوا اور اس سے ڈرتے ڈرتے زمین پر ایک اچنے سی نظر ڈالی اس کی بڑا تھی سی نظر ڈالی۔ اس کی بڑا تھی ہوا کہ دمین پر طرح طرح کی چینٹ کے تقان جیلے پڑے میں کا سی زمین پر طرح طرح کی چینٹ کے تقان جیلے پڑے میں کا اس کو اس سال دران سے انگل اس کی زبان سے نظاء " ذمین پر یہ کیڑے کیے پڑے ہیں کا اس کو اس سال



نوض قازدب کا قافلہ تیزی سے آڑاجلاجاتا نقا۔ نیس جس قازی پیٹے پر سوار مقاددہ تو ایک بالنز قاز مقاداس کو اُڑسٹ ک

کی عادت نریخی اس کے پروں ہیں اتنا دم نہ مُقاکہ وہ حِنگی قازوں کا ساعۃ دیسے سکتا۔ اُس نے چلآ کر اپنے سائقیوں سے کہا، " مجا بَرّا جمد ہیں اب اتنا وم نہیں کہ متحالاسانۃ دے سکوں ، کچھ کوئ جیل بتا دو کہ ہیں وہاں وم نے لوں کیم کئی اوٹول کے ساتہ مختالے کا آبنچوں کا یہ جِنگل قازوں نے جواب دیا تحقیقی وگور اور چلی پو تھیں جواب دیا تحقیق کی اور اور چلی ہی تھیں بڑوا در یاس ہی کھیت اور باغ بھی ہیں ہے تھیں بڑوا در یاس ہی کھیت اور باغ بھی ہیں ہے۔

متوثری ہی دیرکے بعد وہ جیل آگئ ۔ نکس کا قازجیل کو دیکھتے ہی ڈسین کی طرف اترسے لگا اورجیل کے کنا اے دبیت پر آپستہ سے کلنا چا ہتا تھا گر لڑھک گیا اور بلس کازکی پیٹے سے پیسل کر دبیت میں اوپ ہوگیا۔

د باقدائنده





چلے کوس کی شام کوکیٹی ہو ڈکا ایسنے والا ایک پانچ سال کا خواہ سولئے ا ایکل کہیں خاتب ہوگیا۔ ہمیپ برگ، بریسین اور کو رسیکسونی کی ہے ڈھونڈ تے ڈھونڈ تے پریشان ہوگئی، مگریتے کا کہیں پنتہ نرائگا۔ قرب وجواں کے دیمیات میں ڈھونڈا، حیکل بیش الاش کیا، وریاجی ا برا کہ ابیر بیمین کا کوئی بالک چرا آسے اکھٹلے گیا ہو، اس لیے ایک کوئے کوئے کی خاک جہانی، مگر کوئی بیتجہ نہ شکل کیا ہو بال نے اخبارول میں پولیس کے خلاف سخت مضابین سکل بہر سکتے، بیسود۔ سمات م خشر تفقیق کے بعد لولیس وہیں کئی بجہا تا ہیں۔ بیسلود کئی۔

گردنسٹ کا زامول کے مطاف جن سے ساولیورپ انگشت بدنگا مادر دری بہتر برکوی دومول مادش جمیری جس کر پراسول کا والے می زیادہ حرت انگری سے افزانسٹ اخواطیع برکوی کو بہت اجترام

اودوزت کی نظرسے دیکھتے ہیں ۔ وہ اسے ایک زبروست ساویکہتے ہیں۔ جنگ کے دودان میں ولندیز کے ایک لیڈزگرٹ گوزائس سے ایک کی ساہتی کی تعویر مبرکوس کو دکھائی اوراس سے کہاکہ مجھے اس تھی پرکھم کم می مشیر ہوتا ہوکہ یہ ہالے دوانی نہیں ہی ۔ تم بتاؤ کھاری کیا دائے ہے ہے ہولیں خفص رکوی سے دکھیا اور کرے میں إوھ راق حرفظ طوال کرکہا جسیس اس شخص کو ایک چومن سیاہی کے لباس میں دکھیر کا ہوئ "

بعد مين معلوم بواكده واقتى جاسوس مشا ، اس ئير اس كوگولى س الله ياكيا -

دلنديز يالشيبتان كم نيى اداردل مي بركوس كى خدات سه ما الموري فا تدييز يالشيبتان كم نيى اداردل مي بركوس كى خدات سه ما الموري فا تدين المورية ا

فردمرگ کا ایک شخص اگرزیلی ہو۔ اس میں مجی بعض عجیب الدخیر مولی قیس میں وا ٹوجب مجل کے کسی لمب کے نیچے والے وصاحت کے مرے کو اپہنے باقد سے مجدتا ہی قودہ دوش ہوجا گاہو۔ ڈاکٹر کئی کسی اس کا کوئ سب ٹی ہیں معلوم کہ سکے۔

ارهیدو فری امراز ایک بسیالی مقار امیدند اربا مابری امرازشهٔ میروند بیر والی درا - مراز ادعا فرار کیدار بار در بیست کان مقا، درصات که ایک گزیری ایک بگزی بزد کردی بی مراز ارزی بالیت دیکه کر العل مشیک والت جادیا، ایک برد کے ایک مابریت برماز کرد تالی بهت کاشیش کی کروه گفته با کرده مات کے اربار دکھی نیا ای مگرده کی بعد اور مرکز مسکا

پيژم کردن بي مي يد دېشت ناک صفاحت ېر- ده مي وگول کې ت کې پيفين گوئ کردين ېر اميکى اس قوت کا تعلق خواص يا بي يا نفس پيماي سنه ير- سانغس نيم نيم توگونوليتي ېر اميکن انک تشريخ سه داس پهاتي يو-

کچرمور جوا برکیس سے کہا تھا کہ میٹلرزندہ ہی، وہ اسپین میں موجود ہے"۔ یہ اطلان می اُسی بی کا تون بیس سے لیک ہی جن کا مجسنا آسیان نہیں ہی:

عیمعولی قرقف کھیے واقعات ترقی یافتہ بورپ کے ہیں اور وہاں کے ابرین طب ادر ابری سائنس بار لجا ال کی قدمنے اور شرقے سے (نے منظ

فا برگریگایی - خواس پیونی به ماسمه ایرکنید مثالیس ماندی ایر این که بین که بین

رِعَایت کیم

بمداد وجوت لئے نئے دور میں بدلی
ہوئی ترتیب ، دل چپ مضامین، افسانلیا
ادر معلوات کے ساتھ رجین واطلاط احت
پرشائع بود یا ہو۔ ان ٹی دل چپیوں کے بعد
اگر مطالعہ نہیں کیا توگویا ایک اچاموتی ہاتھ
کے کھوا۔ ہمدد مجت یا بندی سے برخصے
کے لیے نئی معلی ہے ہے جاتھ مرف
کے لیے نئی معلی ہے ہے جاتھ مرف
میر بنیے سے یا ایک سال کے لیے حد
اور ایک مال کے لیے کہی حسنرز

چىندوچىت كاسلاندكې كەننىگاكى تەلچىگ دركىل دىشكا -يىدكانىن تايماكلانىيىلىغى خىدد



كالل كى ايك محيل

بحرالکابل کے جزیرہ ٹارڈ کسیں ایک الدی کھیل طی وجس کے سے انسان کوڈراڈ لینخواب دکھائ دیتے ہیں - ماہری مجی لِتسلیم کرتے ھی کے استعال سے انسان ٹرسکون ٹینڈنہیں سوسکتا۔ آسٹریلیں سى رملے نے اپنے ایک بیال پس بتایا ہو" ایک شخص نے اس اریخواب دیجماک دہ ایک بڑے مسینال کے آپٹن روم میں ہے اکروں اور نرسوں کی ایک بڑی فوج اس کے پاس کھڑی ہوی ہے بے بوٹنی کی دواہی بنیں دی گئ اورڈ اکٹروں نے اس کے نتے سوٹ ں کا ہرنش کرنا مٹروع کردیا۔ اس خواب کا اسٹین پراتنا ا تر ب دہ بیار ہوا تو بھاگ کرائی بوی کے باس بہنا اور اس سے ردع کردیاکتم میری می باربرمدد کے لیے کون بنیں ایس ایس این دِدَاخُوں نے مجی چھیلی کھائی آلیکن اثنا مجیا ٹکٹ خواسٹ کم نہیں آیا۔ ارے میں امنوں نے بتایاہ میں نے خواب دیکھا کرمیں مرووں اور ، که ایک پارٹی میں ہوں رجهان سارسے مجمان بالکل شکے ہیں اور رابررگانا بوربا بوکرد بال ایم بغیرباجا مول سکین " ایک دوسر لهنا بوكر كوئ نهيس جا مناكر يجيلي وُداوُ سفر فواسب كول الآيوليعن كانيال بحراس كي كريه الزاحداس كيعن بناني فذا قل كانتيم دين " يى مىدى چانى كورىب يائ جانى كالدكما فى يى بائ مان والكوناروك ك باشد الرسوالي المحل تي وهم الصلاب مسية في -

تكاكر امري كر فالموالي الماي بستعيلا فالبنتي لمدين

ك اكرفتمون كاسرى كوى تعلق بى نيس بدا. تقريدا د فى صوور درمرسمك دوسرىكيفيات كے نيتم ملى بدا بوت إلى مثلاً اگراب كسى الي كرك یں بیٹے ہوں جس میں صاف بوا کا گزرنہ ہوا آپ کے سرمیں ورو تروی بوسكتا بؤراك والريخارا كيابي وقرجم كى غيطبى مالت كينيم بي مجى آب كودرد مرموسكما بحركسي وقت كاكحانا جود ديية سيمي آب كودرد یوسکا ہوکس کامیں زیادہ دیر کی تحریث می آپ کے لیے دروسر کا باعدے ہوسمتی ہے۔ ڈاکٹوموٹ کاکہنا ہی " دردِسرخالباً کھومی سے دالے یداکریے والے کسی ما دّے کے اخراج سے پیدا بھٹاہی " عام در دِسر كام ين زياده مورت ياكس كام ين بهت ديرتك تقير بعض سع بوتا بى لىكن اس كا علاج مى بهت اسال جدا بو كام چوردين احكر تبدي كردي اوركي ديرارام كرنے سے يه درورني بوسكتا بو . واكوم سفيلة اس سلسليس ايك الدول جسب بات بتات بين وه يركم اس درا ك سائنى فك محقيقات كے ليداب اسكى جاند كى مرش منتقل نہیں کرسکتے۔ اس کے لیے توسائنس دا اول کوانسا اوں یری تجربے کولئے بری طعے " ال کاکہنا پوکہ در دِمرانسان کے دما ٹی ا ورجیا تی مستلیل ك طرف ايك وارتك كاكام كرتابي ليك وعله وروس يطعن المك كااب مرميدس ليوك كاشبكرنافواً خلايرانوا ليداك بإلماقاقعا يں سے مونی کے مولائ دمولی ای کی "

دن ہو کی تھیں رات کوچکے سے کوئا اداب کے کان میں امات وہ کے کیا عمری کریں گے ؟ السلام کو بروقت ایک سے دوست ایک راز دان کی ایک دل کہا تی شخداور کے اسلام دیدہ ایک کا توجہ

يدالي الشال كاسى فروسط كالخسوس كرك ينست وى آينا والسول ك فكمة يكل فعاسف ايس اليئ تعليموس فرون كاي وراحد كم تعكد المير اجمل اورائن كاطرح وومرے براشان لوكوں سے ول جب باتي كركم اضیں گھری غیدسلانے کی کوشش کرتی ہے۔ اس مقدرے لیے ایک خاص الله فرم روي آپ دام كولسترر باين ساكردشي برل دب بول ، براد المعش كم إوج د فندد آرى بو ، دُراز له خيالات داع كوريشان كريه الله ولن وي الله تمرحمات وليكثيري ادرزم اوازاب كوسناي دسالي الب مب كى اوادچايى كے وى آب سے بات كرے كى مطلب يرك أكراب تومدانة احادسنائ دسكى شعبة مذكور كاكهنا كرك اس كى يروس بهست کام یاب بودی می دروزان راست کوتقریاً اسی اشخاص اس سردس کی مدد حاصل كرقي والعص اكرست اليعلوكون كى بون ترجوابن برلشانول برفودقا إنهبى ياسكة اوركس وومرا معمداتى سے بات كرنے سے ی ان کافرخلط پوسکتاری اس سروس کے آپرٹروں کے انتخاب ہیں ان کی کواڈ کوپڑی اہمیت دی جاتی بر مرف اچی آوازوا ٹی لڑکیاں اورلڑکے اس كام يدلكات مكية بين اورامغين استم كاحلف اسمانا برا بوك وه ساری باتیں رازیں رکھیں گے ۔

اس کی اقادیت کے بارسیای یہ دھواکیا گیا بی گزشتہ نوم رہے اب بی میں افغیر میں ہوئے ہے۔ ، ، نی در کے اس بی ایک تی ہوائی گیا ہی گوشی میں ہوئے ۔ ، ، نی در کے اس میں اس سے بال اگانے ہیں کام یا بی ہوئ ہی مردف تو کوشیاد پر کی میں سے چنتیس کے مرش سے بال محل اسے ہیں ایک اس اس اس میں ہوئے ہی کے مطابق میں ایک نبان در کشاد بردست انقطاب اس محق ہو۔
انسان سے معمد دری گور میلا

اكسفورد فينيدس كمسك بروفيس براميح ولناست موايلس واردى المسال كي تخليق كم بارسين ايك نيا نظريبين كيا بواوروه يركر السان يهيل ممندري گورط مخا" بروفيسرموصوف نے ما ل بي براتش، انعلستان پ الموركجرى شيتعلق مائنس والؤل كى ايك كانغرلن البين نظريه كأنغيل كرما مخدوضا حست كرقے بوشت بتا ياكہ آمنوں لے اپنا ميٰ انظرية تيں مال كى تحقیقات کے بعدقائم کیا ہوا ور دوسرے سائنس دانوں نے بھی ان کے لِظرية كا تانيدكى بو مرابيسٹر بارڈى كے خيال بيں ايك بارگور يوں پرالياد آياكه وه جنگلون فذا حاصل كرف كوف ناك مقابلون سي كمراكمند چی کودیچسے ،جہاں ٹرویرع تیں انھیں بڑی وقوّں کا ساحنا بڑا ، لیکن دفترفت وه إن في بيراسيكو كي - بدونيسر موصوف كيت بين كالميرا ندازه بوكدر لاكدسال قبل كوريط مجها مندرى طرف مما مح تصاور بانخ لاكدسال قبل و انساك كشكل يي سمندرست بابراست" ممندرى زندگى بي بى ال گورليل کے حبم کے بال خم ہوگتے اور «مورج کی تبش سے بیخے کے لیے ا ن ک مربر بال دو گئے یہ مجروہ یہ می بتاتے ہیں کہ انسان نے اج پہلے گور لما تنا سمندى ين مه كوهوا بوناسيكها ، كونيرسندركا ياني اس كصبم كوسها دا ويا تمّا بمندرش بي اس انساق كي كانتيس لمي بويّس اورممندر كي مجليال اوردوسرے جانور کھٹے کے ٹیچیس اس انسان کے ہمتوں نے ایک نی شکل اختیادکرنی بسرالیسٹر إرڈی پھی بتاتے ہی کرانسان نے اپن سندری زندگی بین بی اوزار اور مسیل استعال کرنامیکو بیامتا ، و و ساحلی بترون ب بحرى خارشتون كاشكار كحيل نكاتها بمرجب وه كمزابون نكابهما السفا كناسيكه أليا ورسيعها وكرمين كالماخ كمياتواس فيضى كابن كيااواس نداس ودسرتها ولن سرا وليعد والتوموي والملافة فالفافة الفائد كيليم لارتك

# کیل کود، دمای اورسمان محت کے لیصروری ہی اور میں اور اور میں ا

ام باك مع يبطع كا آخاذ بوا - ليبرو لميغير فيسريناب خالد لطبين سفيح الى كالششول كوبهند و لرست كلب كم تشيام بين خاص وخل بود انسّتاحى تقريركى :



والمحالة المعالمة المائة المحالة المح

upper War ich Leite der

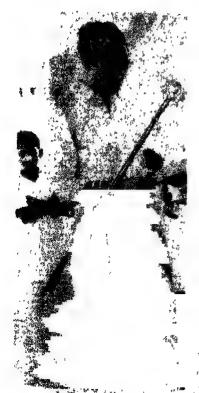
الله المناول المنافلة والمنافلة المنافلة المناف

بالارائيس ويركه المرابع المرا

Media.

ہے بات اب صرف نہیں تک حدود نہیں ہو کر بعدد کے کامکان اور شنتگیں کے دوجان به داین م ایل ی ده اید ک مسال جد و المكاد طالب كل مراوق منت بي ادرخنا كا اسل بور مم سب المرد شر بور معولالا د معیوت خصص جی ۔ ہماری زادتی کا گنا آی بريه مله بو له آپ پر دمرت به دلط جبب د بعافونز بي بك باعد برميرك لم ايم موايد إلى و يالك جدد كلب كا التكاع والله ول م العادم ك الم مراد کار کار چان سے کہا کا عرب الا کا ای ندیمنه یی کر آب بلا تاعد کمیلیل کا المتناع فيكر يهي ان كا مرقع منايت فرايا كم " بني الله محمله كي طرف متوقر عد جائيه - الد الما الله عد عاملة الألم الما الله الما الله تنحيل نحد امد تترتفاها بين مي طنفل رايه

ہیں آپ کی ذات گؤی سے اُمیّد ہو کہ اتندہ بی اپ ہم پر نظرکرم رکمتیں کے ادر ہمدرد کلب کی اسی طرح مریدی نوخ رہیں گے۔ ہیں بنتین ہو کہ ایک ہاری اس مدخاست کومسترونہیں فرماتیں کے ۔ بلکِ این رہیں کا مظاہرہ خاکر ہیں مزید حکر گزار فرائين کے کیوں کے یہ ایک تا قابل تدیر حقات ہوک کے بی جانب تام و مسائل کے جل لا رجيد الله م الل مبالك موقع بد ابن ميزب ڈازکٹر جنل صاحب موم ک امسافل کا بی طری اوا کرتے ایں ادر آپ دوفل حوات کو اس ادامه سه نین دلیہیں کروائیت منگفت کا بھوا پھا اپنے دلارت بي - خواكيت فليد مستملاكي فحات ے م اکثر دوجار بول ادر خدا کید ایدائی مبدئذیں اندعنیم بخشیت کی رمبنائ بم س كر جييد جيد حصل ربيه . أعن فرأين



Transfer of

بدلنان بناب مورا ميرا ميرا مي المساحد المساحد



ن وحضرات!

ادکان بهدد کے زراج آم کھیوں اور و کر تفریحات کی انجن بعدد ٹرسٹ کھیہ اکرتے ہوت اس وقت کے بڑی خوش ہور ہی ہو۔ گھ انجی کا مرح اس اختیت کا ابرکہ یہ آپ کی درمیز خواہش متی ۔ آپ اس آبن کو قائم کیے تھے کہ بہت موصف کے ۔ فعا کا طرح کو آج کو و آپ ک مسافی جمیل سے یہ مراد برا رسی ہوت وصف ما ہوا آپ کا یہ خواب مرحد در تعبیر ہور را ہو ۔ جسیا کہ آپ یں سعوبہت سے بلند درمی کو برک کو ایک ارتبات ہو۔ ایک درمی کو کا کونان ہمد درک لیے اس تسم کی کو تک کھب قائم ہوئی یہ مدر کے لیے اس تسم کی کو تک کھب قائم ہوئیا نہ مدر کے لیے اس احساس کے باوج دہر ہم کا کی تاریخ اس احساس کے باوج دہر ہم کا کی تاریخ اس احساس کے باوج دہر ہم کا کی تقدیم انتقاد سے اب تک قاصر و ایک لیا اور اس کے باوج دہر ہم کا کی تاریخ اس احساس کے باوج دہر ہم کا کی تو اس می کرون شام ہمال اور اس میں درخ در ایک تاریخ کے تعدیمت کی دونی شام ہمال اور اس وقت کی تدرکر فی جا ہیے اور اس سے اور اور اور ان میں اور اور ان کا تھ انتخال نے انداز اب ہمیں اس وقت کی تدرکر فی جا ہیے اور اس سے اور اور اسے اور اور اور ان کا تھ انتخال اور ان کی تو تھی ہمیال اور اور ان کا تھ انتخال کو درخ کی تعدیم کی تعدیم کی تدرکر فی جا ہمیے اور اور اس سے اور اور اور ان کا تھ انتخال کی انداز اب ہمیں اس وقت کی تدرکر فی جا ہمیا اور اور اس سے اور اور ان کا تھ انتخال کی انداز اب ہمیں اس وقت کی تدرکر فی جا ہمیال کی تعدیم کی دور ایک کی دور اور ان کی تاریخ کی تعدیم کی دور کو درخ اور ان کی ہمیال کی تاریخ کی تعدیم کی دور کی تاریخ کی کو کرکھ کی تعدیم کی دور کی تاریخ کی تعدیم کی درخ کی تعدیم کی دور کی تاریخ کی تعدیم کی دور کی تاریخ کی تعدیم کی تعدیم کی تعدیم کی تعدیم کی تعدیم کی دور کی تو تاریخ کی تعدیم کی تعدیم کی تعدیم کی دور کی تعدیم کی ت

of the selection of section and the section of

چهیه او از کمی کی رنستامکنریاضا دا کود بو تولیسه بهان پیشکسسکه بوجی سانچ مود بی آن سه دری طرح استفاده کیاجاشد-مجا تیون اور بهنون :

کیدن کی اتن النت کرار نے کہ ای ان النت الی ای ان النت النت النت الن کی ورج بندی میں ہونے کا مقصد میں ہونے اور اس کے لیے ہوئے ہیں ۔ اس کے اور اس کے اور اس کے ساتھ وکت میں کہ تاہیں کی اصداب کو تحصیلا کرھ بیٹ ولائی میں اس کے مسل کے کھیل کرھ دو مرسے ہر ولی در اس کے کھیل کو دو مرسے ہر ترج مہیں ہوں کے النسان کی الغزاوی میں درسے استعمال یہ مقابل کے انتخاب میں حد فیقہ ہیں ۔ کا کمان ہم مدد میں ایسے کہ نوجان ہم کا کی النسان کی الغزاوی میں مدد میں اس کے کھیل کے دو کی استعمال ہو کہ کا کہ اس کے کہا ہے کہا ہے کہاں ہیں ۔ دس کے کہا ہے کہا ہے کہا ہے کہا کہ کہا ہے کہا



A distributed in the second in the second

هیانی دان بل یا بال کمیلیم اصده کرچ با دربان کاره همینی بیوندگان خاطری خود او تنگانی تصدری کرادر این اصداک بی مدیک فیصلی و دیگر کرشل نیاکیم مجیلیم بادیده کرچنگ فی آن مدان این دوان اکتواب که دیندیای شدندا ک دستون شد بیل بر دازی باری افراد ترسیس سراری بوانین .

نوآنین دهنوات ، کرکٹ کوم بہت ہی مہنکا کمیں ہو،مون عام میں شابانہ کمیل مجیاجا تا ہو۔میکون شلم فی جس کی تا تکی خود شاہد ہواس بات ک کہ دیکھیل؛ الخاذ

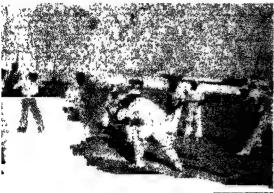
بهذا في طالمه الموامق ميري إيذا دواين واوك و مكالت كه يسطي بني بي بي المارد والماري كه الدول من الموامق واوك و مكالت كه بالمدي والمراب بي المرود والمراب المراب ال

كربيل أوشوخ كوادر فادهاه المتكلف فاجترى الما فوقا في ال المارة

فتوتيكو بيراخيال بوكدطب وكمت كى ونياجره شرق سكنجيا للت وافكاراه مكارنا ولاك

والعكسياطية عرسيه جماكوكب مشرف كرنيه الدكيمين أيبغي وأمغرني ونهاكي لايادكها

וצ- ניש ו של לעולים וועול של אין אינו ב





#### ہدرد کے ڈاٹرکٹوجزل جناب سکیم ٹوریمیٹی صاحب بالنگ کرتیے ہیں ۔صدمصاحب کو کھلانے کیا میں کھیا کیا ہے تجوب ڈاٹرکٹوجزل ہی کوچناتھا۔

کی تعزی طی کسلید وج دی ان اگیا انتدا اس فیالاسیدی شا باز کید با سکتا پوکفید باوشاه الجاند دی دو برک او دونونی کسات اس ک به برو پروز کرک شار فاک بر فوالاسه تریک رس به بروز کرک شار فاک بر فوالاسه تریک کرمیاف مای تجری بیسکا افت می آجی بمی کومان مای بروز کاک المراد امر که جوی واستنداد بری در اگر ده وای ادر بیا الک کید واستنداد بری و اگر ده وای ادر بیا بازشاند کید بی بازشاند توموای برتری کاسکت چادشت کم اید بازشان



مساور کاک ٹیم کے ساتھ

بی - شیٹ کے کیے جول یا اگون کا کئی اس الرائز کرسع نے نگار ایک ایا گرول س بکھانی ٹیٹی ہیں ۔ اس خالب سے البروکا کھیل ہی قابل فری ۔ اک مورا ہے لوہ وہ المناک کھڑو نسب ایال کرمشہود کھیل ہے گاں سے طاقا ہی مثبا کیمشہود کھیل ہے گاں سے طاقا ہی مثبا کیمشہود کھیل ہے گاں سے طاقا ہی مثبا کھانوں کے وہ فی اس قسم کا کھیل ڈی الدیوں کھوٹے کا کھید برنا کھیلے تھ الدیوں کھوٹے کا کھید برنا کھیلے تھ الدیوں کھوٹے کا کھید برنا کھیلے تھ

يا الديم في المرافقة و المرافقة المراف

گلاماند در کید بر کام کار این کردن این انتهای مشکلت است کینا با تا او تدم تدر در ناوه مشکلات فرد کا اید اطعال ناز کا جزارت برای ای کیار در سال کار مرون ایر واین ایر در ایر کار برای برای با این مام سک مزر کار دیک دارت ای فران ایران م



منافرون تل كعنازلين ك



مسيعترم والى بال كاافتشاع كرده ي



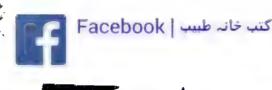
کائیم پی صدر بمدرد لیسینگر این مکیصوت کیبینش صاحب و ال سک میاز و پیش کاست اخش بهجانا جامسکتنا پیو

العالفاظ کے ساتھ بیں ہوروٹرسٹ کلپ کا اختراع کرتا ہوں۔ آپ کا ووست - آپ کا ساخی گھٹ حیار

پارے بچو پڑھسونند. الف' مَدّ- آ آ، آ، آ، آ، جھین

رُحاتے وقت بار بارچینکنا نہ صوب بچس کونہ می منزاق پرامسا ایپ، بلکہ اضیں اکٹر ٹزنے میں بھی مبتالا کرنے کا باعث بن جا آہے۔







بمروري



१११५ - १११

کراچی



### فرست مغامین

۲	شاوم <i>ار</i> نی	حيوان ناطق	نظر
pro	واكزم ولحالدين	مهر وروشفا	م لمبِّرو <b>ما</b> نی
*	المراكب والدين الالوائ	المين الدولين الكميذ	تاریخ لمب وا لمبّا
4	الله الله الله الله الله الله الله الله	سبدك تمى ك ونك المعلامة المعلامة المعلامة	بارين سبب الادوب علم الادوب
^	المراسية المراسي	آب کی مبلدا در اس کی معلوف است	م خفظ <i>ِم</i> حت
+1	ورعی خاں بربوی	بمین کے دورہ سے ٹیرخوار کی کار الحال کا	عذائيات
14	ن الميلو	خوالوں کی دمندلی اور پراسرار دنیا کے بعض روست	نغیات نغیات
14	,	الاكايالاكي	ی والدین کے لیے
in	مامدالتدانسر	عنفوان شباب كيمفوص معالج	منسیات منسیات
77	مرى رام	برگسی آنگھیں	ب بیات انسانه
ro .		نزد در تی غد و	تشري بدنى
r9	مكيما تبالحسين	علاج باللول دتيسرى فتسل	امرا <b>من وعلارج</b>
اسم	موسيواقبال	گرنے کافن	ورزش اورکھیل کود
سوسو	ر شاع بمدرد	برصا يا ورجواني	نظم
70	اداره	موال وجراب	مب کھیے
FA	تمرنقوي	مثم اورجبك سے كانت	میشکارا
14	وميدونسيم	لال بيك	افسان
44	حبيب المدرشدى	پوین کاما دو داخری تسیل	بَدِّن کی کہائی
20	וטעו	امراض كيداتش يكاتنا تحااث	
P*	٠ إداره	ادے	•





الكوريل هي المساليدي التركيل التركيل الموريل المساليدي المسالية المساكن كذا يوريا أنها المساكن قرارين

بین کی بابت بی بیلی بابت به وفرید اس اور این ایس بیزی واصل مزدست به معتصلی ما ندیده قت السوف بیست به بینه المین بیالی بینهای در این بینهای بی

- برىدزكودىك نيم اتبى يشق دليرى به جيسيرتى قرت كون برغرى كالكادناج مى دجست ده بدقى قرت النا المدين كي المنطقة الله المنطقة المنطقة

ہیں محض اس حیات و وقت کو اخذی نہیں کرتا چاہیے بلکاس کو عطا بھی کرتا چاہیے ہیں دوسول کی محت دمترت کے بیے دھا بھی کرنی چاہیے۔ حت و تو دو ، وسسم و تلقف، دھائے نے دبرکت تھم ابنائے بنس کے حقیری کرنی چاہیے۔ اس کام پر جس تقدیم اپنی ذات کو داموش کے دیے ہیں ا اپنے نفیدس سے خائل ہوجاتے ہیں اس تعدنیاں ہم حق تعالیٰ کی جائے بش قرت کے مظہرین جاتے ہیں :

المرتب المحامد المك إنجشم سيمانت كنم المرتب المخارس المتى المجال وليشين جرانت كنم (مدى)

ظ بهر کرین درت کی معاومند کے خیال سے دکی جانی چاہیے، صرف مضلے حق کی خاطر کی جانی چاہیے، ویایا دین کی طلب کے پیے نہیں، بکہ ۱۳ بقعہ او جہے اللہ ۳ کی خاطر:

" بيرة لم ذوك كديد دعائة نيركرًا بول كن تعليط بنيس صحنت وعانيت عطاكر بسالداً لن كى قول المساعداً لن كان المساعدة والمستعددة والمستع

حسول محت که دُوعلی نسخ کری دواجوایی : توج الی دات الفردشغفت علی طنق الشرایسی قلب کیکشش حق تعالی کافوت الد \* میال الشریش کی تقامین معلمی تخیر المیش خشت به توج المی الشریار از کری پیرست کم این تعالی دی میداد ست آود دول آیس الدایک چود زنده «بین بیشن معلی درم میروست » بعد جاتے ہیں :

المصنطب كالمرواز ودورته بيورت مسد

ادربال الطور تعقب عرقم من المدخلي في الوائن عديد التي الدر ود يالوائ كالبخر كامت الدر عيك في كل ب-كون العالم المدون الموالا كار الدراك المدارة والله و "المدارة والمدارة المعسنون " القوا والمدارة المعسنون " القوا وسيه المدارة المعالم المدراة المعسنون " المدارة المدارة المدارة المعالم المدارة المدارة



الموافسي بهدات المساعداي الدولقب تفا والدكانام الدالعلار صاحدتها بويهت بور طبيب اورمعالي تف جدا مدر ردادا كانام ليذ مقادس في ياين الدول بالكيذك نام سعشهوديوا-

اجن الدوله این المی این المی این المی این المی این المی المین المی المین المی

ایک مرز کچهآدی ایک مورت کواین الدول کے مطب میں لائے عورت بالکل موہ معلوم ہوتی تھی۔ ابین الدول نے اُسے دیکھتے ہی تھنڈے پان سے موب نہائے کا حکم دیا۔ باربار ٹھنٹیے۔ پان کے گھڑے اس کے مرز لے لے کے اُس کے بعد این الدول نے دیسے کو کھڑے اس کے بعد ایس کر کھڑیاں ساگ دی تھیں۔ پہنچا دیا جمال اس کے بعد اس مریف کوایک مجھنیاک ایک کھنٹھ تک۔ اس می بعد اس مریف کوایک مجھنیاک ایک کھنٹھ تک۔ اس موب کرا کھی اورا ہے اگر بھی کے دول میں موب کو ایک بھی کے دول میں موب کو ایک بھی کے دول میں موب کو ایک بھی کے دول میں موب کی کھنٹھ کے دول میں موب کو ایک بھی اورا ہے کہ موب میں موب کی کہنٹھ کے دول ہے تھی اورا ہے کہنٹھ کے دول ہے کہنگہ کے دول کے دول کے دول کے دول ہے کہنٹھ کے دول کے دول

ایک دیش این الدول کم ملی می آیا جس کے بدن سے گری کے موسم میں پسین کی کیا شاہدا ہیں الدول نے اپنے کا سات الدول نے اپنے کا سات الدول نے اپنے کیا سے اور سے الدول کے الدول کی الدول کے الدول کی کا دول کے الدول کی الدول کے الدول کی کا دول کے الدول کی کارک کے الدول کی کا دول کے الدول کی کا دول کے الدول کی کا دول کے دول کے دول کے دول کے دول کے دول کے دول کی کا دول کے دول کی دول کے دول کی کا دول کے دول کے

کوئی شاگردمی بیادی کا مبب دی پیان سکا- اخرایین العدلد نے بیارے کہا کہ جو کی دوئی میر کے اس کے میارے کہا کہ جو کی دوئی میر نے کہا کہ جو کیا ۔ شاگردوں نے ابین الدولہ بیاری کی وجدا ود ملاح کے شاق سول کیا ۔ ابین الدولہ فی ایک اس تھم کا نون پتالیو گیا مقالود حسا مات کھک کے سے جن سے جن تھا رہتا تھا ۔ اس خذا کا جوس نے بیادکو تا کی تی خام کیے کرفون کو گاڑھا بنا تی ہے اور حسا مات کوندرکرتے ہے۔

فلیغمشعنی باامرالشدند این الدولکومکم دیا تفاکرتاموداطبته یسکیش بنامت اورده کمیش بغداد کے تمام اطباسی جانچ کرسافترس سند درے درے وی علاج کرسے اورجس قدیم کیم ہوں اکفیں علاج ی مانعت کردی جائے۔

این الدواجی قدلاتی بعقل منداددما لم تقااسی قداس کا ین اوراحی تقاراین الدولیدے اسیب کی پڑھایا لکھایا الیک دیم نہیں آیا۔ لیک مرتبرا بین الدولیکے ایک دوست نے بحس کالوکا ما این الدولیسے توریت دکرنے برخت ناداخی کا اظمامیکا۔ ایس الول مددست سے کہا کومی تہے نیادہ تو بیت اور التم مجسی کا مستقی ہوں کا متابرا بیا توری اور میرا بیٹاند مرا۔

الت الدول كي المواق ال

مى سى اس بات برفز دك الشهد المراض كالمال بي محصوراً بس أن كسواال دكولى بياس دنياس بين بعيد اس في كريست كاراش اليديس بولات آسان بن كرنازل بور كردية بي -

اگردن میں کوئی کا نماس طرح پجها بونا بوکرا معالوشت که اعرب واور آدما با مرتوری بال نزروکته اس کواکا ل چی لوسک بوسک به دو و شرف جائے اور کاشٹا کا باتی میشد نشت الک تے بغیر زئیل سکے۔

باس اس فيم المين الماسي بس كود يكونوا الماد جال المامين المامين المامين المين المين

تصانیف: این الدولهن الکینک تعانیم سیجند مسبذیل بن:

(۱) قرابادین این الدولکی برگاب قام قرابادین سعیم اس سے پہلے اور بدرس کیمی گئیں، بہترہے۔ اس کی تام مشابوں میں سب سے زیادہ اس کو شہرت مامیل ہوئی۔

(٧) مقالة الامينيه

(۳) چالینوس کی شرح کا اختصار بوآس نے بقراط کی کتا ہے۔ الفصول پرکمی ہے۔

زمم) قانون شخ پ**رو**اشی

(۵) جالينوس کی کتاب إبدال الادويکا انتخاب

(۲) مجوعدرسائل وضلوط

(٤) نى صلى الشرعليد وسلم كى أكن حديثوں كى شرح جيطب كے

متغلق ہیں۔

منغوزا



هری می ایسان المری ایسان المری ایسان المری کواکو می المدید المری کواکو می المدید المری کواکو می المدید المری المدید المری الم

ایک فاقوں نے امریکہ ایک دسائیں شہد کی کئی کے زبرسے خود
ایک مال بیان کیا ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ ویری عمر جالیس سال کے قریب
التی جب میں دجے مفاصل یا گھیا ہیں جلا ہوئی اور دس برس تک لگا تا رمیس
مخت تکلیف اُٹھا تی رہی تو ڈاکٹونے کہا ، اصل ہیں اس مرض کا کوئی طاح ، ی
جب میں ہے۔ اگر تم اِتنازیہ عرف کرسکو کہ ہرسال گرم پان کے شیموں پرجا کرنہا یا کرو
قرمکن ہے کہ اس سے تعقیل ہے تا کہ ہے۔ اس طرح دس بارہ برس میل سکوئی۔
جب بی لے کہ ہم بی شروع ہوجاتی ہے تو بیکری کو آدام نہیں ہوتا یہ
جب بی لے کی تہر مین شروع ہوجاتی ہے تو بیکری کو آدام نہیں ہوتا یہ

كوروسلواكس كاف سعادم بواكسرى ريدى بلى كادر المستى كوروسلواكس المراجع الماسية

پس دندان بی این خادند کراند گری دران میری مالت زیاده خوب برگی کا گوی دران میری مالت زیاده خوب برگی کا گوی دران میری مالت زیاده خوب برگی دران میری مالت زیاد می گزارسد حالت به بی کامی بهتری اینام نهی اینام نهی کامی بهتری اینام نهی کامی بهتری بهتری اینام موداد سری بهاستدی بهتری بهتری کامی بهتری کامی بهتری کامی بهتری به بهتری به بهتری به بهتری به بهتری بهتری بهتری بهتری به بهتری به بهتری بهتری بهتری به بهتری به بهتری بهتری بهتری بهتری به بهتری بهتری بهتری بهتری

مخل پردر نے پی تا یا کہ شہری تھی کے دہری شفانے یہ اس پادری کا تعدید تا یا جو آب بھوری بہ لاتھا۔ افغاق سے شہر کی کھیوں کا ایک دہشت دو مجمد شرائے سے ہٹ گیا اوز جب اس کے ڈیک بچھوٹے ہے جاما ایک ہفتہ تک بخاریں فرار یا ، گرجب بخارے نجاست کی تواس کے ساتھ ہی نوا ؟ سے بنی نجاست کی تھی۔

بیس براتیب بوا، بم نے اس سے بہا کیسوں کے ذہری شفائز کے بھاد معالات ثما سے بیٹاں جہ اس نے اپنے بہت سے بھرات بیاں کے خون کی کی اور گھیا کے مریفوں کے صحت یاب بولے کا گھر آیا قریم اس کا باز کے اس کے ساتھ ہوئے اور باخ بیں سے گزرتے ہوئے، جہاں شہد کی کھیا ہوئی تقیں مو ہات بہنے گئے اور بس نے کہا "میرے بھی ایک کھی سے کواد کے نے کڑا دیا۔ وہ ہفتہ کا دن تھا۔ ووٹ نہ کی تک وجب بیں سوکونٹی قریری ط بہت ٹوش اور گرن تی - برسول سے کسی دن میری اثنی ایجی حالت تہیں رہ بہت ٹوش اور گرن تی - برسول سے کسی دن میری اثنی ایجی حالت تہیں رہ بہت ٹوش اور گرن تی - برسول سے کسی دن میری اثنی ایجی حالت تہیں رہ

حقیقت پی میگی بهت فائده برنج اتفا تعلیف کی دجنے ہیں۔ پرچیکیس بڑکی تھیں دہ جاتی داہر۔ انگلے نیچ کو ایس نے جوایک کمی ہے ای طوع دار برمزنیچ کو ڈنگ مگوانی میں اسپوں انگل طوح بیان پر کئی تی سیک بہارے گو کے ہاس ہی جہم او تعالی میں بیان بھی طوع بر

کیوں کا تک اللہ عیرے اللہ ویوا والیات اللہ میں اس ارد تک میں اللہ م

الرس المرابع المساولة المرابع المرابع

جبديد فادندشام كوگرائة تيد في ان سي كهاكو فن موتى كورب دور دور ان مور المحال ا

یں نے اس ان کا افرار کی کو در ہوگ مقدان میں افراد یا تھا۔
انہوں نے کہا متبار سے فواق میں ہوش اس نے فرہ کی اور تبار سے والے ہوت اللہ میں اس نے فواق میں اس نے اس نے فواق میں اس نے اس ن

اکررس ال المنافظات می المنافظات می المنافظات المنافظات

الدواره بين المنظام الإنهالية المنافعة المنافعة

ی منداده تعالی این شهدی تی اصلات تعاقب استان این ایستان می این ایستان تی استان این ایستان تی ایستان تی ایستان تی استان تی استان

حیران ده جاتی ہے : وک مجدسے دیجہ ہیں کی تہیں جین ہے کتم بائک تن دہست پھڑی : یہ ملاج کھا ہے ہوتے ہیں کہ مارشی طور پررسب ہی کوارام معلوم ہوتا ہے ، پھسر دی مال ہوجا تا ہے ::

ین کیا جواب دون ، پس آور بیمانی بول کرچا دبرس سے پس بالکل ش دوست بول بیمی بهین کرسکتی کرمجھ اپنے مرض سے بمین کر کی بیات مرکمتی یا نہیں ، گرستقل طور پر مرض سے نجات عی بوں یا عارضی طور پر ایکی کیا کہتے کریں نے جا دبرس بنرکسی تحلید سے گزار سے ایں ۔

> خربیاری نمبر بعن قارش نرام خطوکتا بعد کرتے وقت یا دو با دو چنده سالانداد بریک برجست اوا ده کوان کے اوشاو موادیس دید جریک برجست اوا ده کوان کے اوشاو کی تعمیل میں دقعہ بوتی کا اور وقت کا گھتا ہے ۔ باہ کو اینا تر بال کا ترمز دو کھیے۔ جریا تا تری دو مار کیا این تاہد اس می و بیادی اثر



آپ کے مہم پر بیزم ونا ذک جاری نریایش کے لیے جیں ہے بالد آپ کی تھمیت کی کمیل کے ملا وہ جاری اجسانی صحت اور اعصاب کے مل سے براہ راست تعلق ہے اور یہ ایک ایسے وصابی کی طرح جو کسی شین کے مجدوں کے نظام بچھن شین کی کمیل کے لیے نہیں ہوتے بلا وہ شین کے محدوں کو برونی نقصان دساں افزات محفوظ رکھتا ہے۔

انسان کادل، پیپیرسے اورگردے، اپی حرکت اور اپنی جائی پال کے ساتھ اپنے عمل کوجاری رکھتے ہیں اور جم کے اندونی نظام کی صحت اور انھیں جم میں وافل ہونے ہے دوئت ہے اور ان کے علوں سے ہماری جمالی جس کو خبر داد کرتی ہے حرارت پرکنڑول کرنے علاوہ یہ پائی اورشکر جمالی جس کو خبر داد کرتی ہے حرارت پرکنڑول کرنے علاوہ یہ پائی اورشکر کا فرخیر جم کر کہ چات ہے، جو ہا درج ہم میں والم من ڈی کی کھیل کوٹلے اور کھیں پیٹروں اور کردوں کی تواناتی میں مدد گار تا ہت ہوتا ہے۔ اس عمل کے ساتھ ہی جلد قاسد اقت اور جراثیم کو خم کرنے کے بورشفاف ہوکہ جا دے جس کی وج بنتی ہے۔ ان رضاروں کا حس بجن کے متعلق شاگر

> نسیم سیم جرجیوماتے رنگ ہومیلا ہاری جلد کی محمت کے مون منت ہیں۔

مدای جرت انگیز عمل جریس محسوس می نیس دوا - برلی جاری وسادی دہت کرتی ہواں کا مسال میں نیس دوا - برلی جاری وسادی دہت کرتی ہوا شت کرتی ہے اور سوسے کا مار افزات فود سینے کو بعد ہم کو موٹ مزودی اجزا فرائم کرتی ہے ایسی دوا ور سود کے کری کے خل ایک اور اور ان کا میں کری کے خل ایک اور ان کا میں ہم کے ایک نقصان وہ موں منود ان بی جان رکھیل کران سے اعصاب کو کیا لیتی ہے۔ نقصان وہ موں منود ان بی جان رکھیل کران سے اعصاب کو کیا لیتی ہے۔

جلدلین عمل کے اعتبار سے بہت بسیط ہے۔ اس کا دقبراً انسان بیں تقریباً 19 مربع فٹ اوروڈن تقریباً ، پوٹڈ ہو تلہ ا اٹھے سے کر مہا اٹھ تک موٹی ہوتی ہے۔

جلدی با وط بی نهایت باریک اجزا شامل ہیں۔ اس جستہ جنگ ہے اور جسم کے بیرونی عقد برین شطا ہوا ہے۔ بیروز حقد برین شطا ہوا ہے۔ بیروز حقد بین ایک اور تہدے المدر کی حقد بین ایک اور تہدے اللہ کہ سکتے ہیں۔ ان دونوں سطوں سے ہا است جسم کے نهایت با منسلک ہیں۔ بالوں کی جوابی ، دوغن (جبلی ) کے فدود ، میٹے موٹے اور باریک نالیوں کے مونوں سطوں سے تعاق ہے۔ نسوں کے ذریعہ جاری جلد کا تعلق المدر ونی تام اعصاب سے ملا ہوا ہے اور اس طرح جلد کا اعصاب سے ملا ہوا ہے اور اس طرح جلد کا اعصاب میں ماہ داست تھی تعلق ہے۔

کیی چیز کو مجد نے با در دمسوس کرنے کا عمل حرابت کا اندرونی مصوب تک پہنچانا، برجلد کا وہ عمل ہے جو ہر کھر جاری، اس طرح مبلد اور ہا اعداد دنی اعصاب آپس میں قریبی لا کھتے ہیں۔

آمساب اورملد دونوں اپنجابی اور انوادی علی مسم کے پیرونی مجوٹے ساموں کی ابتدائی نشود نا ہیں ہے اسم مسم کے پیرونی مجبوٹے اسمناب کے سام بن کا ہمنوا خروف ہوتا ہے ایک نامکس سطح پرایتدائی ہودش پاتے ہیں اور باریک بچوں کی مساول کی گراف کے آجا تے ہیں اور ان کے ذریعہ ایک تا دبر قرم الدی گراف کے تعلیم ہوتے ہے۔ کی تکمیل ہوتی ہے۔

اصماب اور جلد کا پس پس پر از با سیاس سیاس سیاس سیاس سیاس بیاری کا جواعصاب بها شا از بو اجلار پس پس از جواله بی بی کا جادی خوب معدل نظام نے شدید بیاری کا دار دگرا دار بی اور جان سکتے ہیں کہ ہادی خوب معدل قرن جادی خوب معدل مون جلد والات برحوقون ہے۔ بیاری کے جلد پر جوالات موت بی سافر ہوتا ہے اور جلد کا حس ، لطافت اور ملاحت ما ندر جا تا ہے۔ دخسا داور ماتھ کی مرفی جم کھی بھا دے می کود و بالاکرتی ہے۔ ان بیرونی افرات کا نیچ ہے ، جوجلد بہا تو افرات ہوتے ہیں اور بینون کے چو لے مساموں کا نیچ ہے ، جوجلد بہا تو افرا کر دتے ہیں اور بینون کے چو لے مساموں کے ذرید ، جن کا نظام اعصاب کے ہا تقول میں ہوتا ہے۔ ان کے ارتقال نام ہوتی ہا مسیل کے ہا تقول میں ہوتا ہے۔ ان کے ارتقال نام ہوتی ہی ہوئی یا سفیدی اور ایک دو مرسے کود با نے با مس کونے کی وجہ سے درم فی یا سفیدی نام ہوتی ہے۔ جلد کے ما ترین کے نزد یک جلد کی یہ کچے حالتیں محض بردن د اور ایک دور دردیے کا نیچ بردی ہیں ۔

نیکن آج کل ماہری جلد کیے چندسال پہلے وا کی نخیص کو معتبر نہیں جھتے اور انفول نے سرخ اور سفید جلدی کیفیت کے متعلق کچے کی طبی وجہ بات محل اس برونی سبب کے علاوہ دریافت کر لی ہیں۔

ماہرین جلدے نزدیب ہادے بعض اعصابی امراض ہا دی جلدی خران کا پیتر ہوتے ہیں اور بعض اعصابی بیاریاں دو پہلووں سے افرانداز ہوتی ہیں، شلاکوئی بیاری جلد پرپیا ہواود اس کا افراعصاب بریمی ہو؛ یا اعصاب کی بیاری کا جلد پرا فرپی اعصاب اور حیلد دو نوں سے بیاری بڑھتی ہے اور اس کا افرائی اعصاب اور حیلد دو نوں حصر در ہوسکتا ہے۔

امرا من جلدک امری کے علاوہ مام طبی امرین کی جی یہ دائے ہے کہ اور مدید اور پڑو و و کہ کہ اور پڑو و و کہ کا در تقال کے طور پڑو و و کی اور تقال کے اور تقال کے اور تقال کے اور تقال کے اور اس خوت سے اکٹران کا پشاب خطا و د جا گاہے ۔ معنا نے پر بر تلہ اور اس خوت سے اکٹران کا پشاب خطا و د جا گاہے ۔ ایک مراح کی تقال کی اور اس اور شوم کی دو اس کی دو سے اور شوم کی دو اس کی دو اس کی دو اس کی دو سے اور دو سے کی دو اس کی دو سے اور دو سے کی دو اس کی دو سے اور دو سے کی دو اس کی دو سے اور دو سے کی دو اس کی دو سے اور دو سے کی دو اس کی دو سے اور دو سے کی دو اس کی دو سے کی

مادے ملدی نظام کی خوابی سے تجریر کیا جانا ہے اور ما ہرین طبعیات کی یددلیل کریاری دوھیٹیت پہلووں سے اخرانداز موتی ہے۔ دوست معلوم موتی ہے۔ دوست معلوم موتی ہے۔

یایک مام تخیص بے کر حرکت اور دبا و مبلد کی بیاری کواور زیاده خراب کردیتا ہے۔ یا جلد کی بیش بیاریاں فیطبی حرکت یا کی بیرونی اور اندرونی اجز اک نامناسب دباقت پیدا ہوتی ہیں۔ لیکن مبلد کی قدیم بنظی کی وجدا درسبب دریا فت کرنامشکل ہے۔ چوں کر ایسے کیس میں یہ بچاننامشکل ہوجا آئے کہ مبلد کی یہ گران بیاری کی لڑات کا مبد ہے اور بیادی کی اہدا ہیں ہادے جم کے اندرونی نظام کو دخل ہے یا بیرونی اخرات کو۔

کریم جلد پر فی جلت وہ مون بین جلد اور اس کوسلموں یں جذب بوجاتی ہا ورزیادہ گرائ تک ہیں بینی اور ایس جذب بوجائے والی تمام دوائیں بالوں کی جڑوں اور دونئ ریپ کے ضعدوں تک اثرکرتی ہی اور دیا شرط میں کا ندیک ناکھلی ہے۔ نیکن اس کا مطلب برمی نهیں ہے کہ جلدگی ایسی حفاظت فرخودی سید۔ آجلد کی ظاہری حالت۔ مناسب و کھر کھالی اور حفاظت کی مربون مشت نیج بہنچ، بکر جلدگی تعہومی دیکھ کھالی انڈونٹودی ہے۔

چرندان در ایست و الما تد اورد گریزانی اقد مبلدی مرونسا پنچاندی اوره بیسودا اورم رسید با با دیدی برست باداحس اور جسمی داد نشاخت برمیاتی می اور خطوی به کریزانی مات سسام ک در میداد مداری کرمیاتی محت کونسسان بنیا سکت بین -

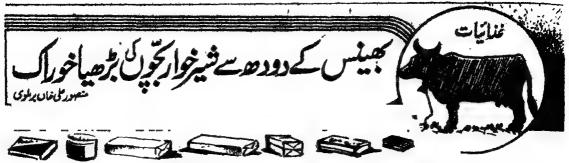
ن شک جلد رکو افرائم کا استعال مودمند ایت موتلے دینهایت آسانی سے جلد کی شک کودورکرتی ہے اور پٹرولیم بلی جوشک جلد کے لیے دوا کے طور ریاستعال ہوتی ہے۔ اس سے مستی مجی ہوتی ہے۔

یعی نیال رکھے کہ تیل جلد کوزم نہیں کرتا۔ لیکن اس کوموسم کے امرات سے خشک جدنے بچاہتا ہے بچرں کرتیل کی کی اور دطورت جلدیں مسابعت کرجا تی ہے۔ تیل تو جاسے تدیم علاجوں میں ہے الیکن آج کل فوری افرا خدا نے اور جلد کوئی بچھا کرنشگی کودور کرنے والے مربم عام طعد بردائے ہو چکے ہیں۔

کین، جمایاں، مهاسے اور چیپ وفیو کمی اتبائی عامیات ایمان سے مبلد کی بیتاری بن جاتے ہیں اور بیا ازات ہرانسان اپنے میم کی ارتفائے دوران کی دور تک منود موجودا ور حسوس کرتا ہواس کی کوئی خاص وجہ نوس کی کی کی تحق ماص وجہ نوس کی کی دور تک مندود (جربی کے فعدود) جب نشون کی کوئی خاص وجہ نوس کی کاری کا ایسی جلدی بیا دیوں کا سبب بن جات ہے، جرم ہلے اور چیپ کی شکل میں منودا رجدتی ہیں۔ یہ دوخن بین جات ہے مور والی کی ارتفائی حرک نوس بنائے کے لیے بے مور و دوری ہی کے فعدود مرانسان کواس کی کمل جنس بنائے کے لیے بے مور و دوری ہی کے فعدود مرانسان کواس کی کمل جنس بنائے کے لیے بے مور و دوری ہی کا سبب ہے، اس وجہ سے عنوان خیاب ہیں جلدر پرماے کیل وغرہ پیدا موس کا میں میں جدید ہاری جاری صوب اور میں میں میں جدید ہاری جلد کی بیادیوں کے موس کے ایری جلد کی بیادیوں کے میں میں اور بان جلد کی بیادیوں کے میں میں اور بان جلد کی بیادیوں کے میں اور بان جلد کی بیادیوں کے میں میں اور بان جلد کی بیادیوں کے میں اور بان جلد کی بیادیوں کے میں اور بان جلد کی بیادیوں کے میں اور بان جلد کی بیادی ہیں میں اور بان جلد کی بیادیوں بیا وقت پر تو وہ جلد کو بیا آزاد و دور شک کرتا ہے۔ چوں کو صابی بیں آگر ہاکا تیزاب یا سوڈ اور وہ جلد کو بھا آزاد ور شک کرتا ہے۔ چوں کو صابی بیں آگر ہاکا تیزاب یا سوڈ اور وہ جلد کو بھا آزاد ور شک کرتا ہے۔ چوں کو صابی بیں آگر ہاکی تواں بیاں بندورہ آیا ہی وہ میں کو توں کی تایاں بندورہ آیا ہی وہ میں کا اس بندورہ آیا ہو توں کے دور وہ جلد کو بھا آزاد ور شک کرتا ہے۔ چوں کو صابی بیں آگر ہاکہ کا ایس بندورہ آیا ہو توں کی تایاں بندورہ آیا ہو توں کی تایاں بندورہ آیا ہو توں کی تایاں بندورہ آیا ہو توں کی توں کی تایاں بندورہ آیا ہو توں کی تایاں بندورہ آیا ہو توں کی تایاں بندورہ آیا ہو توں کو توں کی تایاں بندورہ آیا ہو توں کی توں کی توں کی توں کی توں کو توں کی توں کی تایاں کی توں کی تاری کی توں کی تاری کی ت

به مای ملکاحس اور بناؤسنوا داگرچ جهان صحت کے لیے الا نہیں ہے لیکن بعض حالتوں میں جلد بدنا ہرکرتی ہے کہ جم میں کس جگر با کے جائیم موجود ہیں، اس طرح جلد کی بیاریاں بہت سی اندونی احص بیادیوں کو وجہ بن سکتی ہیں ، اس لیے جلد کی دیکو کھال اور خصوصی تم نہایت ضرودی ہے ۔

خن ک فرانی اور فون ک مام بیار پورک ملاوه مگراورگردور
بعن بیاریان می جلد کی فران سے بیدا ہوتی ہیں۔ اگر جلد رکسی مگرانگا
کددیان کتنی یا بیا ہی مائل نشازات پر جائیں تواس کا مطلب پرکاندا
نسوں میں جراثیم پیدا ہوگئے ہیں، جوخون کوخراب کردے ہیں اور جا
گردہ کے افعال کو یکا ٹرسکتے ہیں۔ کچھ قدیم مدایتی دوائیں جلد کی بیاد کی اور کا مسال میانہ ہایت
کے لیے چرب ہوت ہیں۔ مرزوں کا انتقال یا نیم کی کی اور کھنڈک پیدائی تا میانہ ہات میں اور ایک تیم کی کی اور کھنڈک پیدائی تا میانہ اور ایک تیم کی کی اور کھنڈک پیدائی تا میں میں اور ایک تیم کی کی اور کھنڈ کے بیدائی کی بیاد کی مناسب تا جور کرڑا ہے کہ مہالی میں اور اس خطوات سے معمون کھیں۔



اب تک عام طور پر یہ جاجا آئے اکھینس کا دود حدوت پینے کے
لیے ہی موذوں ہے اور اس سے شیخوا بچیں کی خوراک بیّا رکرنا مناسب
نہیں بوگا۔ لیکن حال میں بنگلور کے دود حدی تختیق سے متعلق قوی اوار یہ
ادر خوراک کے مرکزی کھنا او بھیل دسیری السٹی ٹیوٹ میسودا و دود دسرے
مرکزوں میں اس مسلم پرچھنے تھی کام بولیے ، اس سے یہ نظری خلا آب سے
برگیا ہے۔ اس تحقیقات کے تمائج میں یہ بتایا گیا ہے کہ میٹیں کے دود حسے
شیخوار کی کہ لیے بار حیات ہم کی خوراک می پیدا ہوسکتی ہے اور کافی مقدار
میں کھن بھی حاصل ہوسکت ہے جس سے اس خوراک کی جوی لاگت ہیں
کی ہوسکتی ہے۔ اس بنا پر میسور کے اس ادارہ نے کھیلے دور سول میں مک
کی ہوسکتی ہے۔ اس بنا پر میسور کے اس ادارہ نے کھیلے دور سول میں مک
کے بہت سے چوٹ مجی کو دود حدکی ایسی خوراک تیار کی ہے ، جسے
ہندوستان بحر کے ختلف حیتوں کے بی سے کار آر مینا یا گیا ہے۔
ہندوستان بحر کے ختلف حیتوں کے بی کو راک کیا کار آرمینا یا گیا ہے۔

چوں کہ اس وقت ہندوشان ہیں بچیں کے لیے موڈوں خواک بہت بڑی مقدادیں باہرسے منگائی جادی ہے، جس میں زیادہ تر دود طود دور صرے تیار ہونے والی اور کو کو وغیرہ کی مصنوعات شامل ہیں اس لیے مرکورہ بالا تحشیقاتی کام کی بڑی انہیت ہے۔

مرندی و ذارت خوراک و دراعت کا دوروی در پیری کی آتی کا شبراس سلطیس گری در آپ کے دراعت کا دوروی کی ترقی کا شبراس سلطیس گری در آپ کے دراست اور دائل کے تقدیم تو درال در دوروی کا درووی کی بیا در درووی کی دروی کی دروی کی دروی کی دروی کا درووی کی دروی کا دروای کا دروی کی کاری کا دروی کی کا دروی کی کا دروی کا دروی کی کا دروی کا دروی کی کا دروی کی کا دروی کا دروی کی کاروی کا دروی کی کاروی کی کاروی کاروی کی کاروی کاروی کاروی کاروی کی کاروی کی کاروی کا

کی پہودسے تعلق ہنگامی فنڈ منوراک وزراعت کی مالی تنظیم اور محت سے متعلقہ عالمی ادارہ مجی اس معاطر میں گہری دل چپ لے دہے ہیں اور انھوں نے ملک کی موجد ڈ فنظیموں کو کچھ فرودی سانان اور فنی مشورہ مجی دیا ہو۔ وحال کی کھوسی کا تنیل

ہندوستان میں دھان کھٹنے کے بدرج چا دل حاصل ہوتاہے،
اس کا اندازہ لگ بھگ ۲ - کروڑ ۸۰ - الکوٹن ہے، اس لیے اس چا دل
سے معورے رنگ کی جو معوسی حاصل ہوتی ہے، اس کی سالانہ پیدا وار
تیس الکوٹن شارک گئی ہے ۔ بہموی ، جو بلنے معورے رنگ کی ہوتی ہے،
سونگھنے ہیں خوش بودارا در کھلنے میں خبریں ہوتی ہے۔ اندازہ کیا گیا ہم
کراگر اس محموس سے تیل تکا الاجلے تواس کی مقدار سالانے میں الکھٹن
سے مجی زیادہ ہوسکتی ہے اوراگر اس تیل کودوسرے ملکوں ہیں ہرا کم کیا جا
تواس کی تیمت لگ مجاک جالیس کروڈ شربے جوگی۔

چوں کر مجوسی میں پروٹین اور دہامن پرتے ہیں اس سلیم مونشیوں کی خوراک نے نقط نظرہے اس کی خذائی ایمیت کائی ہے اللہ کی جب میں مجرسی بہت وقوں تک پڑی رہی ہے تواس میں چینی کا پیزا بی اور اس کا استفال مونشیوں میں معدہ کی توالیعت کا باعث ہوتا ہے۔

میسور مین خوراک کے مرکزی کلنالوجیل دلیری انسٹی ٹیر ملے
نے ایک ایساط ان عمل ایجاد کیا ہے، جس کی مدے دلیں الکھل تیا ر
ہوسکتا ہے، جوا یک ڈیلی پدیا وارہ اور مینی کی صنعت میں استعمال
ہوتا ہے۔ اس طرات کا رکا ایک بخریاتی پلانٹ کی بنا پر تخریز کیا گیا ہے اور است این
تخریرے ٹابت ہوا ہے کہ یہ کیا گھانے کے بھی کام آسکتا ہے اور است این
سازی میں مجمی استعمال ہوسکتا ہے۔



و دن دود تیں ہے جب انسان معاکی ایک گولی کھ اکسانے خواہوں پر کھڑول حاص کرسکے گا۔ اس والت بھی اڈاکٹرکسی ایسے کمیا وی مرکب کی تلاش میں جس جسے اگر سے نسے بھلے کھا ایاجائے توانسان مجھانک ٹواب نہیں نیکھے گا بلکہ ان کے بجلے خوش گوارا ورفرح نجش اورول چسپ نواب اسس کونظر مہیں گے۔

جوک یہ سب اِتیں ابھی تک نے ال منصوب ہیں گر پھر پھی خوا ہوں کی دھندلی اور پہا سرار ڈینے کے مبغی دوشن بیلوؤں کے متعلق بہت فی شول اور اہم انکشافات ہوئے ہیں۔

ی واقسے کرمانی وانوں نے میں جریت انگیزامخانات کی مرد سے فی الواق سنندیا پوس پر تلکردیاہے اوراس سرزین کے میش تعب انگیز حالات معلوم کیے ہیں ۔

مثلاً ایک می رکز کے تحقیق و فقتیش کرنے والوں نے حسب ذیل معلوبات حاصل کی ہیں۔

معن اوگ جوبہت زیادہ خواب دمکھتے ہیں اتنے ی شوق سے



خوابون كااتنظاركية بيرجتن شوق سي تعيش عاسانا

ٔ جن نوگوں کواس امرکا بودی طرح بیقین سیرکیم کمی خواب نہیں د کمیستے وہ خالم کہتے ہیں۔ وہ کئی ہا بڑواب و مکھتے ہیں۔ إس وجائیٹ خواب

بحول جاتے ہیں۔ یہاں تک کوبش پھیپیدہ اوداُ کھیے ہوستے خواب بمی و مجول جاتے ہیں ، حالاں کہ پرخواب وہ آ دھرا دھ گھنٹ تک لگا تار دیکھے رہتے ہیں ۔

جونوگ بہت ذورشورسے کہا کرتے ہیں کہ ہیں سینحوابی یا نیٹ داکے کامرض ہے وہ بھی زمون آزام سے سوتے دہتے ہیں بکل خوا سر بھر دیکھتے ہیں۔

ر بل میں ہم چند سوالات اور وہ جوا بات جو تقیقی و ترفیق کر۔ والوں نے ان سوالات کے دیے ہیں ، درج کرتے ہیں -

کیام ایک سوتے جیستے آدی کود کیمکر بیمعلوم کرسکتے ہیں کرہ خوا دیکھ رہاہے ؟

اب نک توی مخاکہ جب م کس سے دوئے آدمی کو مسکراتے ہو پاتے تھے توکیتے تھے کہ وہ خواب دیکھ دہاہے اور یہ ہات بھی ہم تھین کے سا نہیں کہ سکتے تھے۔ اب شکا گویٹے یوسٹی کے محققین نے جو انکشا فات کے ہم ان کی بنا پر ہمین کے ساتھ بتا سکتے ہیں کہ کوئی سوتا ہو اکدی خواب دیکھ اس مانیس سے با نہیں ۔

ایک سونے والے آدمی کی آنکھوں کو دیرتک غودے دیکھتے رہا اُ تم آنکھ کے ڈسیلوں کو پوٹوں کے نیچ حرکت کرتے ہوئے دیکھوتو تجداوک خواب دیکھ د ہاہے۔ اس کی آنکھ کے ڈسیلے عرف اس لیے حرکت کردہے' کہ وہ اپنے ساننے ایک کہانی کے صفے کھلتے ہوئے دیکھ د ہاہے۔ جب ڈسیے متحرک ندیں تو تجے لوکہ خواب ٹم ہوگیا۔

كياعوست اودمردايك دومري مصفقف اخرازيس نوا ديكھتے بي ؟

بشك عودت اودمودايك ووسريد سيختف اندازي

، دکھتے ہیں۔ ولیطن رنا ولی نورٹی کے ڈاکٹر کا ایس ال نے دنوجان موا ورعورتوں کے خواب جمع کیے ان خوابوں سے معلوم ہواکہ بیں دونوں مینسوں کے خواب حملت ہوتے ہیں۔ خواب ہیں الوکیوں رہے زیادہ تراپنے خاتمان والوں سے ہوتے ہیں، گرولوں کی جوپ اتراپنے دوستوں اور اجنبیوں سے ہوتے ہیں، گرولوکوں کی جوپ

اس کے علاوہ مدوں کے دشمن خواب بیں دوسرے مرد ہوتے ہیں دست عورتیں ہوتی ہیں، لیکن او کیوں کے خوابوں ہیں دوست اور دونوں جنسوں کے لوگ ہوتے ہیں۔ اس سے ایک دل چیپ تیجہ یہ ہے کہ مرد بلا شہریہ جانتا ہے کہ میرے دشن کون ہیں اور دوست کون، کے برخلاف عورتیں نہیں جانتیں۔

ېم بولتاك خواب كب د مكيت بي ؟

ڈ اکٹر برنارڈ ایل بیسلاج نہوایک کے مشہور ا بڑنلیل نفسی اور راض داغی ہیں برسوں سے اپنے دیفیوں کے خوابوں کا مطالد کر اے ہیں



سن تخلیل نفسی کی امرکن ایسوسیشن کے ایک جلسیس بیان کیا کہ الری نیندیں ہون ک خواب موت المری نہیں دکھائی دیتے ، ایسے خواب موت بندیں نظر آتے ہیں۔ مام طور پروہ نیندی کے ابتدائی حِستیمی نظر آتے ہیں۔ ماحب موصوف فریا تے ہیں کر سیا شعوری اور بی خوبی کے عالم میں ناکاز بن نبندا ورموت ہیں فرق نہیں کرتا ، وہ دونوں کو کھیاں جمست ہے تا نفیاتی موت کا فیم میں کیا خواب و کھی ہوسکتے ہیں ؟

یا حواب دسین بی بوطنے ہیں؟ ڈاکٹر سیدیا کہتے ہیں کہیں کا دشیوں یوسے (یک رنگین نحاب دیکھتا درجورنگین خواب دیکھیتے ہیں مہم کہیں برسوں بیرہ ایک آدھ رقوق ت دنگین نحاب مردبہت ہی کم دیکھتے ہیں ۔

كااندهادى نواب من ديكية كتين ؟

نا بینا وَں کی امرکمین فاؤیڈیشن کے چارٹس جی رٹرس کھتے ہیں کا اُگانی عرب کھی کسی اندسے آدی کی نظرتھ یک بھی توجہ برابر مرتی خواب دیکھ شادم تا سے دلیکن پدایشی اندسے الیے خواب نہیں دیکھ سکتے ۔ ان کے خواب شنے اچھوٹے سونگھنے اور حرکت کرنے مستعلق ہوتے ہیں۔

بردکلن (نیوبارک) میں انرصوں کے انڈرسٹریل اسکول سے ملی کھنے والے جارے ای کین صاحب نے ایسے لوگوں کنجو ابوں کے متعلق جربدائی انرسے تصحیح بعض جمیب اور دل چسب باتیں بتائیں ۔ انھوں نے اسکول کے نوعموں سے اُن کے خوابوں کے متعلق سوالات کیے تھے۔

ایک خواب دیجین والے نے بیان کیاکہ مجھے ایسا معلوم ہوا جیسے بیس ایک بہت کشادہ نمائی جگریں ہوں اور تنہا ہوں بیب نے دیکھا کہ سب پاس کی دیواریں اور دردا نے بیجیے کی طوت ہے دہیجیں ' بجر کیا کیک بیرے کاٹوں بیس کری کے بیروں کی چاپ کی آواز آئی جیسے کوئی جنگی جا نورار ما ہو، وہ جانیہ بالکل میرے قریب آگیا اور اس نے مجھے چھوا اس کے چھونے نے مجھے ایسا معلی ہواجیہے کسی نے دیگ مال سے دگر دیا ہو میں بہت خوت ددہ ہوا اور میری آنکھ کھی گئے۔ یہ ایک بدایشی انم ھے کا بولناک خواب تھا۔

ایک دوسرے پیالیٹی اندھے نے ایک بہت خوشگوادخواب دیکھا، وہ کہتاہے کرتھے ایسا معلوم ہواجیے میں ایک بہت خوب صورت باخ میں موں جہاں طرح طرح کی خوشہو تیں چاروں طرف کھیلی موئی تھیں اور ایت معلوم ہور ہاتھا جیسے یہ باخ ایک لہردارچیٹے کے کنا سے مواور میں نے چیک کر ایٹا ہا تعصیرے کے گفتڈے گفتڈے یائی میں ڈال دیاہے

كياخواب آئنده كاحال بتاسكت بيب ؟

مشاری ایک رسی نخاب یں دیکھاکروہ تیرنے کے لیے جہانا چاہتا تھا اس کی ساس نے ایک دوہ نمانا داس کے بعداس نے حد کو ا چاہتا تھا اس کی ساس نے ایک دوکا گروہ نمانا داس کے بعداس نے حد کو کہا تا کو اسٹ کا اس کے ایک بوٹل یا کو پہلونیا تھا یا ونگٹن دیرا کر سے گذر کروہ ایک بعث میں جوئل کی ست

# باون مزل پنزه گیااورد بان نودکونها پاکدتیم خست گعراست بعدل که بهو

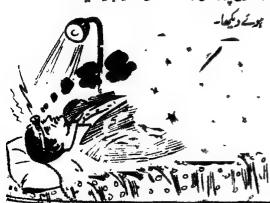


ڈاکٹر آئزن بٹک بہت مقاط سائنٹی فک راپورٹ میں اس کس کے سپیلوڈ ن پڑورکیا گیاہے مگر پھر کمی ڈیل کے سوالات کاکوتی جواب اسس میں مہرس سے :

ا خاب دیجفدا نے دیکوں کرمطوم ہواکہ ڈاکڑایک دوسرے دینی عدد دونہ بعد شائع بونے والے اخبار کی خرج صواکر شننے کی کوشش کر ہاہئے۔ م - کیا اس کے واب پھی مزم ٹوج کا کچا شرقا - اگز میں تو دوسرے مربین کی دوروز پہلے وہ فرج پھیفے والے کا کیا تعلق ؟ م - کیا تواب دیکھیفوا لے نے واقعی ستقبل کا حال بتا دیا۔ خاب کی دنیا کی اس میروسیا صن کا سیسے نایاں انکشاف یہے

کموتے ہوئے آئی کی آگھیں کے ڈھیلے اگر کہت کردہے ہیں تو وہ نوا ب دیکھ دہاہے ۔ یہ اکھٹا ہونہ تیجہ ہے ڈاکو نیکھیٹیل کلیٹان کی تختیعات کا برائول نے اوران کے سائٹیوں نے شکا گواپورٹی کی سخواب لیہور چری ہیں ک میں بستروں پرشلاتے تھے ان کے مروں پرفیتے سے الکڑوڈ با ندھتے تھا در ان کی آنکھ کی حرکمت اور د لمغ کی لمروں کوربیارڈ کرتے تھے موا سے کہ دولت میں کی گئی بارجب الکٹروائے بنیلوگوف شین یہ ظاہرکرتی تھی کاس وقت خواب جاری ہے تو وہ سونے والے کو مجاکل اس سنجواب کا حال بیان کرنے کہتے تھے اورشیب دیکارڈ کرتے تھے ۔ اس طرح ڈاکٹو کلیٹان اور اُن کے ساتھیوں نے بیندکی مرزمین کی نئی حاصل کرلی ۔ ڈھیلوں کی حرکت سے بیات واضح ہوگی کراس وقت سونے والا نواب دیکھ رہا ہے، یہی معلن پرجات واضح ہوگی کراس وقت سونے والا نواب دیکھ رہا ہے، یہی معلن ہرجاتا ہے کہ فاراب کتن دریتا کے ماری رہا اورکب ختم ہوا۔

اس انکشات کونیا اُر واردے کرڈاکڑوئی ڈینٹ اورڈ اکٹر ایڈورڈ والپریٹ نے اور تجریات مشروع کیے احداس پُرلنے سوال کا جاب حام لُکن کی کوشیش کی کہ بجہا خارجی شورا ورریشنی وغیرہ خاب کا سبب بن سکت ہے۔
تفتیش کرنے والوں نے سونے والوں کے قریب گانے اور باہے کا اشغام کیا اور آنکھوں پر تینے کوئٹ ہوائی جن کی آنکھوں کے ڈسینے توکٹ ہے کا مختص نے کوئٹ ہوا نہوں کے کھا نیتے یہ کھلاک گانا کا وائز دوشنی خواب دیکھ خواب پہرا نہوں کہ گھائے سکتا ہے کہ نے کا اُر یہ واکم واقعات بھواب کے اس کے خواب دیکھ واقعات بھواب کے اسلسل بیں ڈوڈ کھائے ایک دو مرتے خوس کی واقعات بھواب پر دوشنی ڈالنے کھائے اس کے خواب میں ایک سے متارے کو ڈینے آنکھوں پر دوشنی ڈالنے سے اس کے خواب میں ایک سے متارے کو ڈینے آنکھوں پر دوشنی ڈالنے سے اس کے خواب میں ایک سے متارے کو ڈینے آنکھوں پر دوشنی ڈالنے سے اس کے خواب میں ایک سے متارے کو ڈینے



س کے شوق تھتی نے ایک اور جزی طون انہیں متوجہ کیا ،

کیفیات کا خواب رکھا اثر ہوتا ہے انہیں۔ اس مقعد کے لیے

داخوں نے کہا کرچو بیٹن گھنٹے کہ وہ پانی یا کوئی رقیق چیز ہ

سے کی اننے بیاسے تھے کمنے بالکل خشک ہور پا تھا۔ پندہ

کے گئے گران میں ایک خواب بھی ایسا نہیں تھا جس میں

مقد کھا ہو۔ مون ایک تخص نے یہ دیکھا کریں چ لھے پر دودہ

مادراس دودہ میں سے تھوڑا سا میں نے پا بھی ہے۔

مادراس دودہ میں سے تھوڑا سا میں نے پا بھی ہے۔

کا مراغ کی جائے توان سے خواب دیکھنے والے کی خواہوں

کا مراغ کی سکتا ہے، لیکن ان کا بیان ہے کو خواب دیکھنے

ویسے کے قابل نہیں ہوتے، ان کا بیان ہے کو خواب دیکھنے

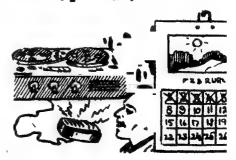
پا فیرشوری طور پر وہ خواب کواڈل بدل کربیان کرتے ہیں۔

مقدائی تکلیف دہ معلوم ہوتے ہیں ان کو کھول جائے

مدے ہیں۔

دھے ہیں۔

پامرامنی دماغی می خوابوں کے متعلق تحقیق ورقیق میں و مات رانوں کے خواب ریکار ڈکرتے ہوج شخص کے



توده تغواژی دیرانشاد کرکخواب د کمیمند واسل کریمی سکنل کرتا پر-اب منغی کوچکاویاجا تک مجا وروه اینا خواب بیان کرنا فرون کردیته به -ایک فیپ دیکارڈ راس کا پورانواب دیکارڈ کرلیتا ہے -

ایک ہفتہ بوخوابوں کا ایک بلندہ اہراموض و افی کے بہاں بھج داما آسیہ الک اس طرح جیسے ایک کم تعریب درمیری خون دفیروشٹ کرکے اس کی دورٹ معیمی ہے۔

تحقیق ونفتیش کاسلسله انعی جاری ہے الیکن اب جسب ک



ڈاکٹروں کے پاس مرزین خواب کا پاسپورٹ موجدہ توکون کم سکتا ہے کہیں کسی عجیب چیزوں کا وہ مراغ لگائیں گے یمکن ہے وہ دن بھی دور نہ ہوجب ہم خوابوں کی تخلیق پر قابو پالیں، شلاحمہیں اپنے کا ربار کے شعلت کوئی اہم مسئلہ طے کرتا ہے، لیکن کام کرتے کرتے تہیں دیربہت ہوگئی ہے اور تم تھک گئے ہوا تم گھر چلے جاتے ہواور رات کوجب سونے کہ لیے لیٹنے ہوتواس مسئلہ کو تم این کا تعدید الشوں کے مرکز کردیتے ہو۔ جب تم سوجاتے ہوتو وہ اس مسئلہ کو شکھا دیتا ہے اورجب میں کو بیدار ہوتے ہوتو وہ مسئل مل کیا ہوا تھا ہے کہ دوسکتا ہے کہ ہوتا ہے۔ آج یہ سب خواب و خیال معلوم ہوتا ہے گر ہوسکتا ہے کہ کل بے حقیقت ہن جائے۔

بهدردنجن



ہے کل اخباروں میں ہبت نور شورے خربی شائع ہوری ہیں کا یال کئی گل فرح دیبا حال ہیں اوران کا تج اکتوبہ کے تو یا لومبر کے مشروع جس ہدا موگا۔ یغ جری شائع ہوئی ہے کہ یورپ سے سی بڑے ما ہرکویہ معلوم کرنے کے لیے جو ایک ہے کہ یورپ سے سی بڑے ما ہرکویہ معلوم کرنے کے لیے جو ایک ہے یا لوگی ۔

بسوال جب د دنیا شروع موتی به اسی وقت بوگول که دنیو یس بیدا موتار با بید کمکی خاتون که بلن سازگا پیدا موگا یا اوک - سوال ول جب ضرور به مگراج یک اس کاجواب نیس مل سکا-

خابی فا خانوں نیں جہاں ولی عہدکے پیدا ہونے کی تمنا ہوتی تقی یسوال بہت ہی ہم جوٹا تھا اور یہ بات قرب قیاسے کو جاں لاکے کہ بات لاکی پیدا ہونے سے بڑی بالی ہوئی چاہیے تھی، لکن یسوال تحض شاہی فا خانوں تک محدود نہیں را بلاعوام میں بھی جیشہ اس کو کا تی ابہت ماسل میں ہے۔ جاسے ملک میں ماجر توں میں تو لائی کا پیدا ہونا ہجی اجمی جھاہی جاتا تھا، لیکن خابد اور خاندا فوں میں بھی لاک کا پیدا ہونا کھی اجھا نہیں تھا عیا اور اس کا الزائر تھوں میں ترج کہ موجود ہے۔ اب یہ بات کون تھائے میں ختم ہوجائے گی۔

صدیوں سے اس امرکی کوشش کی جاری ہے کہ بہتے ہاں کے بعل میں چواسی وقت بیمعلوم کیا جائے کہ وہ لڑکا ہے یا لاگی۔ پُرانے ذما نہ کے فلسفی اورد ورحا خرکے سائنس داں قدرت کے اس را زکومعلوم کے کی کوشیش میں برا بر کھے دہے ہیں، گراب تک اس کوشیش کا کوئی تیجہ لِکر نہیں ہوسکا ہے ۔ یہ وورسائنس کی ترقی کا دورہے اورا کے دن چربت انگر زر کیا دی فلہور ہیں آری ہیں، لیکن سائنس ایمی تک کچے کی منس پہلے سے بیلے دیا تیدیل کرفی میں ہیک ہے۔

یونائیوں کا خیال بر مخاکر لاکارم کے بائیں جانب دہتا ہے اور لوکی دائمی جانب - ہندو حغرات پڑانے زبانے سے یہ لمنت میلے آرہ ہی کہ باسی بیغر لوکی پیواکرتا ہے اور تازہ بیغند لوکا۔

خوردین کی مرد سے بہ بات واضع ہوئی کربینہ بارور ہوکر جب جنین بتنا ہے توائس میں دونوں منسوں کی خصوصیات موجود موتی ہیں۔ اب یہ بات تعلماً تندین نہیں کی جاسکتی کس تنہم کا خلید بیضہ سے لرکس منسون کا کا سبب بنے گا۔

اب یات قریب قریب پایت تحقیق کورپنج گئ ہے کہ بچری کی جنس ای وقت تعین ہو جاتی ہے کہ بچری کی جنس ای وقت تعین ہو جاتی ہو گئی ہے کہ بچری کہ استعین کرتا ہے۔ اس کے بعد کرسی کے اختیار میں نہیں ہے کہ بچری جنس بدل دے۔ بدل دے۔

مال ہیں پیدا ہونے سے پہلے تی کونس کا پتہ لگانے کی بہت کوشنسیں کی کئی ہیں۔ امرکی اورانگلشان کے طبق دسالوں میں مال کے امام دہن کے تعلق مضا بین شائع ہوچکے ہیں۔ کہتے ہیں اس کے امام دہن کے معاب دہن میں امور دگ سے بیٹر کی جنس معلوم کی جاسکتی ہے۔ بیٹر کی جنس معلوم کی جاسکتی ہے۔ بیٹر کی ہے۔ بیٹر کی جاسکتی ہے۔ بیٹر کی جاسکتی ہے۔ بیٹر کی ہے۔ ب



# بي برك مساس مون بي

بچوں کو ماں باپ کے رنج وفکر کا خرور احساس ہوتاہے اور ان کی طبیعت اس کا بہت گہرا اثر تبول کرتی ہے ۔

جن گھروں میں دُرِین سُکھ اورسکون میسترند ہوں وہاں محت مند بچوں کی پرورشش نہیں ہوسکتی -

آپ کے نیکوکوآپ کی نگرانی کے ساتھ ساتھ خندہ پیشانی کھی خرورت ہے۔ اُس کی ایجی بر ورش کیلئے خوشگوار ماحول مہیّا تیجے اور اسس کی صحت اورنشوونماکیلئے نونهال دیجے جواسے بیار ہوں سے بچے اے رکھنے کے سئے مزوری ہے ۔



نونهال پچون که ان امراص میس کام آگید تبغی پرشنی اهاده و دوده دان دست دیمیش دانت بجان میگرا در نی کا پڑھنا، پینرچ پچونین حقوات اور دال بهنا چنونے اور پیرست پیداسس کی مشعدت ر (مقرّر خودکرکیمن کناپی بی طاریق دی جاسکتی ہے)

> جمرد دواحثار (وقعت) پاکستان کرایی- دُعارُ- وبور- پ**نگا**گ

گلتہ میں بھیم کے ایک ماہرامراض نسوائی نے اصلان کیا کہ
میں سے پہلے بچے کی جنس معلوم کرنے کا ایک نیاط رقبہ ایجاد کیا ہے

برونکا آن ہوں اور اس میں چند کی بیائی اجزا خاس کرتا ہوں اس

بدل جا آئے۔ اگر مرکب کا دنگ نیلا ہوجائے تولا کا پیکدا ہوگا

مرشنے ہوجائے تولاکی ہوگی۔ دوسے تحقیق کرنے والوں نے

پیکواکنا یا ہے اور اکر حالتوں میں پیشین گوئی میح نا بت ہوئی ہو

یک کا عام استعال مناسب نہیں معلوم ہوتا کیوں کراس سے

زونوں کو نقصان بینے کا خطرہ ہے۔

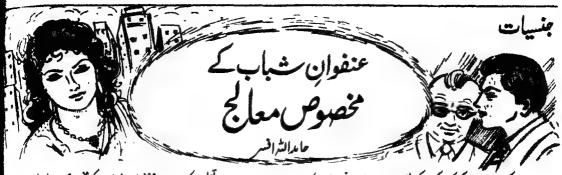
ی کے با دج و قدرت کے اسرار برستور تحفوظ ہیں۔ قرض کرواگریم یش سے پہلے یہ معلوم کرنے ہیں کا میاب بھی ہوجا ہیں کہ بچتہ کی بتب بھی ہم کوئی خاص فائرہ حاصل نہیں کر بیکتے بہکی طرح بدل نہیں سکتے ۔ دہم اس امریقدرت و کھتے ہیں کہ بچتہ کی بین کریس بینی جاسے لوکا ہیدا کریں جاسے لاکی ۔

س کے ڈاکومین ریز مان نے پیدایش سے پہلے بچے کی مبنس معلوم
اور طرقیۃ ٹکالاہے۔ وہ ما طرعورت کا پیشاب فرگوش کے ایک
بین پچکاری سے وافیل کرتے ہیں بین فرانسکو کے دوڈاکٹرو
مایٹرورڈ شوگر مین نے اس طریقہ کو استعال کرکے دہ انمقانات
یان ہے کہ پانچ امتحانات میں اس پیشاب سے خرگوسٹس کے
ماگرخوں جم گیا اس سے یہ معلوم ہواکد لوگی پیٹ اہوگا ایکن
نے فدودوں پرکوئی اثر نہیں کیا تو لوگا پیدا ہوگا۔ اس طریقے سے
زاکٹروں نے جوامتحانات کیے ان میں 4 ہم فی صدی ان کی
سے معلوم میں گئی۔

نرریزان نے لعاب دین کے امتحانات کو کمی بہت ترتی ہے ہی گا <u>194ء سے تاح وا در ک</u>ائنز تک فرانس میں ایک لاکھییں بزوشٹ 40 فی صدی چنیین گوتیاں صبح تکلیں۔

کرریزدان کابیان ہے کھل کی ایک فاص مدّدیں ، ترجنین عفارج ہوتے ہیں ان کے ساتھ ایک فاص جو ہرتھا آ ہے جس دج آ کہ کے کو کاپیدا ہوگا۔ اگر چر جرم نظر قرائل پیدا ہوگا۔

H-M-5/254



امركا المنافيد به كالوطون كالمقدنيا بن الهرين تصومى كازود التانياده بو كياب كون وقعت باتى نبير ري بي التانياده بو كياب كون وقعت باتى نبير ري بي بي بي كار وال كونى وقعت باتى نبير لا بي كياب البيد الك الك بير لكن البيد المكافئ المركب البيل كالك نتى قيم رونا مون بي البيل يا فركس ( عص من المركب البيل كالك يا المنظل المركب البيل بيا فركس ( عص من المركب المنافق المنا

عنفوان قباب فیرهمولی نشوونا اور پچپیده جمانی تبدیلیوں کا ذائد ہوتا ہے ۔ بیم کا وہ دور ہوتا ہے جب نے جسانی فرایعی ستقل بنیادوں پر قائم ہونے شریع ہوتے ہیں ۔ حقیقت بہے کو اس دور میں جم پر چین مطالبات ہوتے ہیں اسٹے زندگی کے اور کسی دور میں نہیں ہوتے یہی وجہ ہے کو اکثر فراکٹروں کی دائے یہ ہے کی منفوان شباب میں شخص کے لیے ضروری ہے کسال میں دو بارجمانی معاتر کرائے یعنفوان شباب سے یہاں مراد ۱۲ ایریس کی عمرسے ۱۸ ایرس تک کی عمری

نوعروں کا باقا مدہ معائن اُن کی بیار ہوں اور خصوصیتوں کا مطالع اُن کی میار ہوں اور تصوصیتوں کا مطالع اُن کی خرور توں اور ان کے مسائل کی تعقیق جیسے ہوئی چاہیے تھی اب تہد میں ہوئی چاہیے ہوئی جا کے میں ہوئی جا کہ میں ہوئی کا طون سے اُن کے توجی نہیں برتی گئی حتنی نوج الوں کی طون سے برتی گئی ہے۔

اسی خرودت کونچ دا کرنے سے امرین امراض نوجوانان گل ایک جاعت امرکی میں حال ہی ہیں پدیا ہوئی ہے اور کیلی مرتب بوسٹن نیویا رک ، فلیال نیا اگر شرد اسرین فرانسسکویں تعلیمی مرکزة اتم کیے گئے بجال ڈاکھ عنقوانِ خباب اوداس کے مسائل کا مطالح کردے کے ہیں۔

ان تعلیی مرکز دن میں عنفوانِ شباب کی مخصوص بیاریاں سب ذیل قرار دی گئی ہیں۔ حِلِمری مِی اُریاں مال بی میں نوحوانوں کی دیک بڑی تعدا دکا معائز کیا گئا ہیا۔ مال بی میں نوحوانوں کی دیک بڑی تعدا دکا معائز کیا گئا ہیا۔



تعدادیں سے ایک تہائی نوجوان برترین تیم کے مہاسوں بیں مبتلا تھے اوران بی سے بعن کا پورا چہرہ مہاسوں سے لدا ہوا تھا۔ اس عمریں جلدی خرابیاں زیادہ ترحبشی احساس کے پیرا ہونے سے خلق ہوتی ہیں۔

اتام کی خرابی

تعلیف ده اور بے قاعده اور غیم وقت ایامی شکایت ۲۵ نی مدلا باخ الرکیوں کو موتی ہے۔ افراط سے خون جاری ہونے کی شکایت بھی اس عمیں پیدا ہوجاتی ہے گرکم اوکیوں کو عنفوان شباب میں ان شکایتوں کا سبب اور ان کاعلاج بعد کی تمریت مختلف موتلہ۔ الرحی

تپ کا ہی اور دمروغیواس عمیں کہلی دفعہ دونما ہوتے ہیں۔ لگا سےمعلوم ہوتا ہے کہ بارہ برس کی عمیسے نشروع ہوکر بیالرجیاں بہت زور تھو سے کھیلتی ہیں۔



عنفوان هباب میں دق کے <u>تمل</u>ے عرکے اور حیتوں کی پرنسبت بہت۔ ..

زیدہ ہوتے ہیں۔ سائیکوسومیٹاک عارضے

تعکان المرکا درد، مرکا درد، پیشکا درد، اضطاب اختلاج اکثر عنفوان شاب کے مِذباتی مِسُلوں سے متعلق موتی ہیں۔

ناقصِ بينياني - ناقصِ سماعت

جرب جرن جون تعلیم میں تق بوتی جاتی ہے اور نوع و کیا یا لاک اونی جا حق میں ہنچ آئے تو برتھا بھی جواک سے پہلے زیادہ تا باں نہیں سے دور شورسے خوداد ہونے گئے ہیں۔

جنسى مطابقت كيمسائل

عمرکے اس دوریس دائیش منداد مشوره اورمفاہمت آئندہ عمر کی پریشا نیوں سے مفوظ رکھ سکتی ہے۔

پہلی پیزم ان مرکز وں بس کی جاتی ہے وہ مریش ہے (اس کے دائین سے دہیں) گفتگوئے۔ بیگھتگوزیا وہ تراس کی بیاری یا بیاری کی علامتوں کے منطق نہیں ہوتی بلک اس کے اسکول کے منطق نہیں ہوتی بلک اس کے اسکول کے منطق نہیں اس کی دل چیدیں اس کی اسکول اور حوصلوں اسس کی عالمیوں اور حوصلوں اسس کی حالمیوں اور حوصلوں اسپ اس کی اسکول اور اجاب کے منطق اس کے اسس کے سلسلہ بیں بات چیت ہوتی ہے۔ مریش اور اس کے معالی کے درمیا ن بحثیں اور شودے ہوتے ہیں اور بجرحا توں کا سلسلہ شروع ہوتا ہے۔ اس کے بعد مریش کو سالہ شروع ہوتا ہے۔ اس کے بعد مریش کو سالہ شروع ہوتا ہے۔ اس کے بعد مریش کو سالہ بین اور بین ہیں اور بین کھا دیا جاتا ہے کہ اگر اس نے تعالی اور تعلیمات کی اور علاج آسان ہوگا۔

مريض كى تكليعت مكن المابكي كمنزوني جوا ودايرس طورير

، کواس جمیں تیزی سے نشود نمایاتے ہوئے ڈھانچے کا ساتھ نے مشکلات کا سامناکر ناچ آئے مگھٹنوں کے جوٹر، موٹھ صا ی کا در در پیمنفواتِ شباب کی حام شکانتیں ہیں اور ان کا

سا تعطلج كرنے كي خرود شدم تاكستقل نعستان مذ

ئە**ر تىنا قركى شەرت** كابهت نەيارە دا دُيا**ك**ېنچا دَا در تنادَى شدّت عنفوان پىشباب ، ہے-

الازاده فراېم برومانا عنفوان خياب يس مام هے بيجيده ب دريم كه تعلق مزيدا مجين پيرا بومات بي -نيد كي خرابيا س

را بون کا تعلق جنسی بلوغ کے دورسی فنددوں پرخیر مولی ہے۔

U

انِ سنشباب مِس بِهل مرشرورم قولون ياآ ماسس دوده كي مُؤْسٍ ب-

ا یامرگی کے دورے پہلی مرتب محرکای جقیمی منزوع ہوتے ہیں۔ ب

دان شباب کی مخصوص حرور توں کے مطابق زیابیلس کو قابو روری ہے۔

قاً يُصْ جِيبِ رسِرُهِ كَ خَيد كُلَّ

ردنا سعروط ہونے کی وجہ سے بہ حالت اکثر طرز نشست با طرز بی سے پیدا ہوتی ہے ۔ لمبا لاکا جوجچرٹے قد کا معلوم ہوئے مقطع سے چلنا ہے، باایک نوج ان لاکی اپنے سینے کومچھ پانے ، کومجک کرمیتی ہے، یاکوئی نوج ان اسنے اوپرکتا ہیں لادکر مرض سے بہات دفی ہو گردانی ابن حالت کواچی طرح کو ایتا ہے اور اس کے لیے وہ قابل تبول بن جا آب ہے اور جربان کو سفول ہور ہو تا تب ان کو سفول ہور ہو تا ہے اور جرب کہ سابق مجمعت ہے اور جس میں دل جہ در دم والب کے مطابق مجمعت ہے اور جس میں دل جب ایتا ہے اس کے مربون خود کمی این صحت کال بونے میں بہت مدار تا ہے۔

ایک مابرامراض نوجراتان می بیان ہے کھندوں ننباب ہیں اوکا یادی مرت این فات سے اپنی لشونا سے اور اپی شکل وصورت اور وض قطے سے بہت ذیا وہ مرو کار کھتی ہے اور اے یہ توقع ہوتی ہے کہ اسس کا معالی ہمی ان سب چیزوں کا اتا ہی فیال رکھے گا۔ اس پر کیا آدمی کبی تسم کے ایثار کے لیے تیا رنہیں ہوتا ۔ نہ وہ اذبیت بردا شت کرسکتا ہے ۔ وہ شدید جذبائی تصادم ہیں مبتلا ہوتا ہے اور اے تناقض اور عدم تخفظ کا احساس ہوتا ہے ۔ وہ اپنے والدین کے انرے آزاد اور حود مخار رہنا چا ہتا ہے گر ڈستا کہ وہ مبسی تجربات کرنا چا ہتا ہے گر رنہیں جانا کرکوں کر میتی بات کرے وہ کمی جوان بنے کا خواہش مندم وتا ہے گر ذرت داری سے گھرز ا ہے۔

عنفوا ن شباب بین سرکادرد، بیمنی، کرکادردیا آیام کی تعلیمیں اور بعض د فعدل کی دخرگن یا ما رضی طور بربر طام اورن کا و اؤی سب چنی نوعمری کے تعموص مسائل کا عکس بوسکتی ہیں بعیی بوسکنا ہے کہ وہ وہ بہت لمبنا ہو یا بہت پست قدیم کی بیائی اسکول کے کام سے بریتیان ہویاصی اشتنا رہی مبتلا ہو یا گھر کے تحمر و وں سے کبیدہ فاطر ہویا کمل جوان بن جلنے کی فقہ دا دوں سے خوف زدہ ہو۔

ایک ڈاکٹو نے بن کا تعلق امر کیے عوان شاب کے ایک تعلی مرکزسے ہے میان کیا کہ ایک لاکا تھاجان البت اس کی عرفق یا بندہ سال تھی۔ خیال یہ تھا کہ وہ کسی دل کی بیاری ہیں مبتلاہے۔ معا تند کے بعد معلوم جوا کہ واقعی اس کا دل بہت نیزی سے دح کر تسب لیکن امتحاما سن سے کوئی اس کا خاص سبب نہیں طلہ آخر بڑی دیر تک بے تعلقم اور معدد وار گفتگوسے جان کے دل کی اس کیفیت کا اصل سبب معلوم جوا۔

اس دازدادان بانت چیت پی جان نے اپنے اسکول کا ذکرکیا اولیٰ حیین اور نوجیان استانی کاحال صنایا و وجنس اوراپی اگستال اور دومری لاکیوں کے متعلق سب کچرکر گیااور اسے خرتک نہیں ہوئی کر

بیں کیاکہ را ہوں۔ جان کے ول کی فیر عمولی دھ کمن کا مبعب جس سے کی مشکل مارہ کا انتشارا وراس کا مشکل مارہ کا انتشارا وراس کا جرم تھا۔ جب اُسے معلوم ہواکہ وہ آزادی کے ساتھ کسی ایسے تخص سے اپنے دل کا حال کہ سکتا ہے جواسے سن کر بہم نہیں جوگا اور جرائے تجب برگا۔ دوہ اس کا نزاق اُڑا ہے گا اور مذکلت جیسی کرے گا اور جو ضلوص کے سائند اس میں دل جی ایسا ہے تواس کے دل کی دھڑکن معمول پر آگئ۔

ایک دوسرے ڈاکرنے بیان کیاکہ ان نوعموں کی نشوونا کائل جاری ہے۔ ان کا اندازہ ان کی سیرت، ان کے جیموں کی ساحت ابم محون حجرانی کے سانچے میں میٹی نہیں ہے اور ہم جوانوں کے معارباں کی جانخ اور ان کا علاج نہیں کرسکتے۔"
جانخ اور ان کا علاج نہیں کرسکتے۔"

ذص کروکوئی چوده سالدالای عنفوان شیاب کے اسینان بر
آئی ہے اور اسے آیام کے بقاعدہ اور خلاف معمول ہونے کی شکایت
ہے اور بہت کڑت سے خون آر الب تو وہاں کا معالج ان علامتوں پر
اسی انداز سے خور نہیں کرے گاجس انداز سے اس کی ماں کی انہیں
علامتوں پر غور کرتا پاکسی اور جوان العرعورت کی انھیں علامتوں بر غور کرتا پاکسی اور جوان العرعورت کی انھیں علامتوں بر غور کرتا بلک جن اسباب کی بنا پر ایک نوعمر لوگی ہیں جس کا جسم اسم ماجوادی کا جاری ہونا سبکھ رہا ہے یہ علامتیں پر پر امریکی بر

یا فرض کرد ایک بارہ تیرہ سال کی دولی اپنے ماں باپ کے ساتھ عنفوان نباس کے اسپیٹال ہیں آئی ہے اور اس کے ماں باب ہست مضطرب اور پریشان ہیں کیوں کہ اُس کے سینے کے ایک طوف ایک بڑی کی رسول پیدا ہوگئ ہے عنفوانِ شباب کا معالج فوراً سجھ نے گا کہ اس عمر کی دول ہیں بہت ہی تا ہموا رہوا ہو اور اس کے قدر تی انجوار کے ڈھنگ کے متعلق کوئی پیشین گوئی ہیں کی حاسکتی ۔

سبسے بڑی پریشانی نوعروں کو اپنے قدو غیرہ کے تعلق ہو ق ہے کسی کو یا کرے کہ وہ پستہ قدیمے ۔ کوئی اس لیے پریشان ہے کہ اس کا قدیہت لمبلہ، کوئی بہت موٹاہے، کوئی بہت ڈبلا پتلاہے کسی کے داڑھی نہیں لگلتی، کسی کی نشوونا مدے دیے جب کہ اس کے ادرسائل

نته کادمعلوم ہوتے ہیں عنفوان شاب کے نتے الم نشود تما کے ساتل میں گہری دل جبی لیتے ہیں اور نوعمروں کی جانفشا کی زندگی بسرکرنے کی عادتوں کے متعلق جو کے دہتے ہیں ، وہ رخمری کی عادتوں کے متعلق جو کے دہتے ہیں ، وہ رخمری کی مار توں کے متعلق کو دیتے ہیں کھرتے ، ندو ون کی طرح بیٹھ کر کام کرسکتے ہیں ، انھیں محت ملب کامو ناج اور انھیں ہرمیدان میں فتح پانے کی دھن ہوتی ہیں کہ اطمینان سے کام کریں اور ہرگام برنیں ۔ ایک نوعمرا پنے معلی کے یہ معلوم کرنا چا ہتا ہے کہ اس فاہل ہیں کہ وہ رقص کرسکے اور شاخو اب اس فاہل ہیں کہ وہ رقص کرسکے اور شاخو اب نیا آسان نہیں ہے۔ چیچے اس فاہل ہیں کہ وہ رقص کرسکے اور شاخو اب نیا آسان نہیں ہے۔ اس اور جذباتی نوعمر کو جو نوعمری کی ٹی ٹی ، یا دل کے مرض اس اور جذباتی نوعمر کو جو نوعمری کی ٹی ٹی ، یا دل کے مرض اب اسطیس یا شد میر ثنا و اور کھنچا و ، یا مرگی کے حملوں کا شکار

رکی کے قریب قریب ہروے تہمیں نوعموں کے لیے علی کھ کم ہوگئے ہیں اور اکثر میڈ لکیل کا لجوں میں اسس عمر کے دولا کیوں میں اسس عمر کے دولا کیوں کے متعلق علی کہ ورس مقرم ہوگیا ہے اور امرکن باب میں منفوان خباب کے طبی مسائل پر بہت معیدم صابت لے لئے ہیں۔ اس جرنل کے ایک الح بیٹوریل میں ہے " اب مساس پیدا ہو چالا ہے کہ نوعمر اپنی توجہ اب نک ان کی حصاص مسائل رکھتے کے دول رہی ہے جو معالی کہ سی نوعموں مسائل رکھتے دل رہی ہے جو معالی کہ کی نوعمر کو اس امرکا یعنین دلاسکا میں دل جی لیت اور جمانی مدد میں کی مدد میں کو وہ ایک نوعمر کی ایک بوجہ مشکل دور سے گزر نے میں ہوراس کی ذہنی اور جمانی حالت کو اس کی آسندہ مطابق بنانے میں اس کی اعاض کو اس کی آسندہ مطابق بنانے میں اس کی اعاض کر رہے۔

### رِعَا بِي السيم

مداد دهِ بن النهائي الموق ترتيب، ول چنه مفاهين، افسائل الامتحلوات كي ترتيب، ول چيپ مفاهين، افسائل الامتحلوات كي ترشائع مود مهم و النه كام الله مهم و النه كام طالع نهم و الما كي الحي الما المحلوات المحلول ا

ہمدکہ وصحت گامطالعہ آپ کی زندگی کی نمی داہیں آپ پر کھول دےگا -رسال کے آخریں لگا بواکارڈکام میں لاتیے -داوارہ)



رسی ایمسی، یمسی، یمسی، یمسی، یکسی، کشاده بیتانی ادر شیخ مهتاب ارملاک مین که به تهم اوصاف اس کی تعبویت بودی طرح قا برتضد اکبین اس تعبیر که دل کشی اور به زبر اس که ناوی برقاد بنا کرسی ده ایسیر بیم و از کمی این خلف سینول بین تعکار این نادا سرد ق کا کرا سرد ق کا کا اور بسب مجد کها و سر که نی کوش کر ساایس مناه به کرک کوشش کرا بنا شار بار که تا از ملاک دل آور تعبویر است ناکن کی طرح وس در کا تخارا نی ترب ایک شدید خی و ده اس کی خزائی آنکموں کو این نی بی کرد نامی ایمانی ترب به کمانی میر کرد این خواب کا می سا بی ایک ترب کرد کرا تو در می بی پینک دینا ما برای ترب کرد کرا ترب ایک ایمانی این ایمانی میر برای برای کرد نیا ما برای تواب کو کرا کرد کرا تا تا اس کی خواب کا می میر برای بیسی کرد برا می کرد سری کرد برای بیسی کرد برای می کوف می کرد برای تا آن است کرد برای تا آن است کرد برای برای کرد برای کرد برای برای کرد سری کرد برای ک

"الافچ کوکی دوااس وقع نک کارگرد ہوئی حب نک اس کی خواب گاہ سے بیری کا فراق آرز دیا گیا۔ کمیپل کی جاری کا بنیا دی سب یہ تقاکر اس کی بیری آرایش حسن کے لیے ناموا میں چیزی استوال کرتی تھی ۔ لندن کی ایک بیری آرایش نے ایک محلاب سیمستی اسے دم کا دورہ شروع ہو جا آیا ۔ راکیش نے بیری معین معین معین کی بیریت انگیزواستانیں کل رات ڈاکٹر ورا سے میں تعین اوراس وقت سے وہ شعرید ڈی اضطراب سے پریشان تھا۔ ڈاکٹر

دراکی دائےیں یہ سب مریض الرجی" ( Allengy) یں بتلاتے ادرامخوں نے راکیش کی بیاری کی بھی پڑٹنٹیعس کی تھی۔ راکیش نے مجیلے ما رسوں میں سینکووں مُسے کی غیر طکی ادویہ استعمال کی تغییر ایک ن کوئی مجو دواا مصنقل شعان درس کی آج وہ تذبیب کے عالم میں اپنی بیوی ک تعهوما ورآرايش حشن كى جزي ايك ايك كركة للمت كردينا جابها تعاله اس کے دلمغ میں مرمات بٹھادی گئی تھی کدارجی ایک عجیب وغریب بماری ہے حرک بھی چنر کی ندهی سے پیدا ہوسکتی ہے۔ اسے نبالیا کیا تھاکہ ہوی کے رسمی بارجات کا و ن رنگ آرایتی اشاکاکوئی جزداس کے فراد کاکوئی خاص پوز استیکے سرانہیں ک یرندے کا بال یار با گھوڑے کی سواری بھولوں کے بچی ہوایس اُٹے والے خس وخاشاك اوردوسرى كتى چنى الرجى بىداكى فى كا باعث بن سكتى بس -مغربي ڈاکٹروں کی رائے میں جب تک پرسراغ مدھے کہیں مریض کے لیے ایس كون سى جزفر مولى زود مى بداكرتى بيا تب تك اس كامحت ياب بونا شکل ہے - ان وسوسوں کی وجسے آج وہ اپن مجوب بیری کی عزیز تعویر کو تهرًا وذخروب محكور راتها-ايك تا نيمي وه ( اكرود اك منا لى بول داشال مصختعل بوكما يئ نواب كاه كوننت ثركرديني باكاده بوجاكا ورميردوس انيه یں اس کوبوی کے جذبات کونچورج ذکرنے کا احساس ہوتا۔ اس کی شال اس ترازدگ سي تقى جس كاايك پلاا وركيمي دوسرا پليزاخود پنووا وريانه جانامز اس كذبن من يربيكار خروع لتى كرآخروه كياكه عد كذمشته جاربسون من اے زکام کے ملاج میں جن کئے تج بات کا ساستا ہوا تھا ، وہ ایک تحریف کم

کے دل ود ماغ سے تیزی سے گزردے تھے۔ ایلوچی کے کھواڑا کٹوں عکا تھاکہ ارمی ایک لاملاح مرض ہے۔ اس کے اصل بیب کا ناحشکل ہے ادراگر مُرَاعِ ل مجی جائے توبہ مرودی نہیں کراس کا واسك خلاً الرحى كامض موايس ألني والينس وخاشاك سعيدا استعال ترك كرنانا مكن ب-ايك واكثر في يكلني كے عالم ميں بخاكدام المعبى الرجى بوى بهم تضخيص بدر اكرنده كى دائة س كوبردوز زكام بوجلنے كى اصل ومريقى كراس كى ناكسيس ۔ ﴿ اکٹرمومن کے نزدیک راکیش کی بیاری کا اصل سبب اس کے اخرا لى تقى ولا أكر يويره و في است ابني بى خون كے ليك الكو انے كامشودہ ن ڈاکٹرنندہ اسے اپنے ناک سے نکلنے والے دیشہ کے انجیشن لگواتے باكرتے تھے۔ایک اورڈاکٹ آربنک استوال کرنے کے حامی تھے ، كسب بيد مشير لا اكثر وراكا خيال تقاكرجب كسالرمي كي كامراغ نبيب ملتا وه صبح شام ان كى تخويز كرده گوليا ب استعمال يخلف نسخول اورمنت ادمشوروب سے داکیش بے صربیتیان تھا۔ اکبش کی بیاری اب آئے روز کے زکام سے بطرے کوبس دم وغیو ما نعتیار کرنے لگی تنی داکار ور ماک کل رات کی داشانوں سے سنے آخر کارا بی خواب گاہ کومتشرر نے اور بیری کی تصویر اور نیاکوایک ایک کرکے گلی میں پھیٹیکنا شروع کردیا۔

رطافے جب کی میں کام کرتے کرتے ترائ ترائے کی اوا ڈیرٹیس ی دواڑی ا نمرائی اور راکیش کوائی عزیز چزیں یوں مجنونا ناڈاؤ انجینکے دیکھ کرجے ان رہ گئے۔ اس نے راکیش کوکی بارالری کے انورک کرنے کامشورہ دیا تھا اور کہا تھا کہ دہ اپنی بیاری کو زاہم کے ناشوع کریں لیکن راکیش اس کی باتوں کو بیشران سمی کر دیتا۔ نے اس کے دماغ میں بیبات بٹھا دی تھی کہ دسی دوا میں اسی پچید ناطعاً ہے کا دہریا س لیے وہ آج تک دسی ملاج پر مائل نہ ہوں کا ملاح کے ملاوہ ار ملاکی طوت بھی اس کا روبہ جا رہا تی نہ ہوں کا بر مانھا میں آسے روز کی بیاری سے بھنے کے لیے سب کچے کر گزروگ ا موریں اور در کریم کیا قدار اور نظر توکیا تو د تھیں بھی ترک کر دینے بار بوں یہ

اکھریس کی نہایت خوشگوارا زدواجی زندگی میں آن پہلی مرتب اُردا کی در اُسکا ہی جا باکروہ اُردا کی در اُسکا ہی جا باکروہ کی در اُسکا ہی جا باکروہ کی در کی کوئی کی در کی گوٹ کردونے گئے لیکن داکیش کی جنو تا در ماکیش کے ساتھ خودکوئی مباحث کرنے کی بجائے وہ وقور خودکوئی مباحث کرنے کی بجائے وہ وقور غمیں تکلیف کی پرواہ کی بنجر براہ در است ڈاکٹروراکی ڈائیننگ میبل پر عالی ہے۔

" ڈاکٹوصاحب ۔ ڈاکٹوصاحب! جلدی کھیے۔ ان کی حالت بہت خراب ہے یہ سکیوں کیا ہات ہے؟ " ڈاکٹرور مانےمصنومی استعجاب سے بجهاء " آج صبح سے بھی بائیں کردہے ہیں۔ آپ فرا میرے ساتھ چلین و میں آج آدھی دات کوابک مربض دیکھنے گیا تھا۔اس وقت عين خودز كامين مبتلا بون-آپ كمبراتين نبين - اكبى زوا مهركر آنا ہوں ؛ اس مخترے مکا لم کے بعد اُر اللے میز بردزیرہ نکا ہوں سے ديكيماكد واكرصاحب زكام كعلاج كسبي كوتى انتيى باتيونك كولى كهافر پاکسچربینے کی مجائے اسپنول سے بن ہوئی کوئی دہبی چیزنناول فریا رہے بن - ارسلا كے ليے به مشا بره براحيرت ناك اور تعب خير تھا كيوں كرداكر ور ماراکیش کے سامنے دسی دواؤں کا بھیشہ غراق اُڑا یاکرتے تھے لیکن ان کے ابنے گھریں کوئی دلیے نتی استعال مور با تھا۔ اس نے می کرا کیسا اورڈ اکرصاحب کو گھر طانے کی بجائے خودان کی ڈکان پر سینے کا دعدہ کرکے دب يا وَل والبر الكَيْر - اس اثنابير راكيش كي غضب الكيمي فتم بوكي في. اس کے مذبات آنسوین کرہد دہے تھے یجب اُرطا گھروایس آئی تواس کے ہاتھوں میں ایٹی باتبواک گولیوں کی بجاتے طب بونانی کا کوئی رسالہ موجود تفاحب میں اعدادو تفارمین کرکے بتایا گیا تھا کہ انیٹی با یلو کا ادويه كاانتمال نزله ذكام مبس دم اوردم جيبي امراض كوبرس كلشخ یں یا لکل ناکام راہے۔ان دواؤں کے اندما دھنداستعالے قائدی بجائے تقصان کا حمال ہے۔اس رسالیں بتایا گیا تھاکہ ناک سے پانی كف كوزكام اورطن مي كرف والے مادے كونزاكها جانا ہے۔ أثر مادہ خليظ بويكاب ورطن كرقرب بنج أياع تواسكوا عندال براليا جاسة اوركير س کا تنقید کرکے خارج کیا جائے۔اس کی علامات کو عارضی طور پر دبانے

MUNICIPALITY TO JUL 1888

اا کھی پیدائی و درکام اورنزل کا مستله ابھی تک مل نہیں کرسکا۔ اس: ابھی تک مل نہیں کرسکا۔ اس: ابھی تک مل نہیں کرسکا۔ اس: ابھی تک مناز کرتے رہے ہیں۔

میں بڑھاکہ ڈاکٹر ورما خود ذکام کے علاج کے لیے اپنیٹی باتیونگ گولیاں کھانے کی بجائے اسپغول وغیرہ سے علاج کے لیے اپنیٹی باتیونگ گولیاں استعمال کررہ تھے تو اس نے ایک بارکھز مراخ کی آ واز یں پیدا کیس لیکن اب رآوازی فرگسی آ کھوں والی اگر ملاکی تصویر بیا آرایشی اشیاکی نہیں تھیں ' بکرائن افراد کی اور الی تراکی بین کھیں ' بکرائن ورائی اللہ کولیوں والی انسیشوں کی تھیں جھیں وہ گلی ہیں مجھنگ کرائے وہ وہی دوائیں استعمال کرنے کا حلعت المحار المحاد

#### صحت سحی سحالی

یاری سے اٹھنے کے بعد کمل موت جلد ہوئی چاہتے ۔ براسی وقت مکن ہے جب مرلعنی کو ایسی غذا کہت پسر ہوجواس کی توانا فی کو تیڑی سے مجال کر و ہے ۔

سنکادا جس میں فاص فاص معدنی جوہر جیدہ جڑی بوٹیاں اور بھڑے جا آبن شامل ہیں صحت اور طاقت کو بڑی نیزی سے بحال کرتا ہے اس کے باقاعدہ استعمال سے نیافون نیا ہے اضمہ درست رہتا ہے محوک بڑھتی ہے

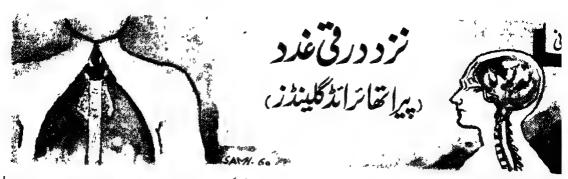
اور جیاری سے نجات پانے کے گئے بدن میں ما فعت کی طاقت پیدا موتی ہے۔ سنکارا ہرموسمیں، بڑوں اور محق وفوں کے لیے فائدہ مندے



محت کی بحالی مے لئے بے شل ٹاکا۔ اور محت قائم رکھنے سے لئے بھی

بمدرد دواخانه اوقعت باكتنان حراجي دهار والور

إمار داد



#### ددر فی غدد دبیرا تمانراند کلیندز،

مارھی ٹے چوٹے عذر کر دن ہیں درقیہ کے بھیا مصیبی چیکے لہت ان کی بناور ف درقیہ ہے الکل مختصف ہوتی ہو ہم جانب دوخدود یہ ہادے بدن ہی چرائے کے خمکیات اور فاسفورس کے استحالہ و مدد دیستے ہیں جہنا ہمارے جم کے لیے بہت اہم جیز ہو کیونک وہ ایس کی تعمیل کارکردگی کے لیے میں کارگردگی کے لیے میں کارگردگی کے لیے میں ان کام کی جوجائے و عصبی نظام کی بیدا ہو کو عصبی نظام کی جوجائے و عصبی نظام کی جوجائے و تعمیل نظام کی جوجائے و تعمیل نظام کی مقداد کی میں اس مرضی حالمت کو برن میں اس مرضی حالمت کو برن مرضی کو بر

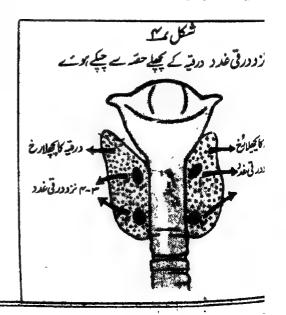
آگررسولی دغیره کی دجه نز دورتی خدوددن کا بارمون دهیرا تقارمون ازیاده بیل بونے لگے توخون میں چنے کی مقدار زیادہ بوم ان پڑو اور مسکن بڑکر بے زیادہ چنا مچرد دسرے اعضا۔ مثلاً گردوں دغیرہ میں جمع بوکران کے فعل میں خرابی پیراکروسے -

پی کا کا جب خون کے اندر سونا زیادہ ہوجا کا ہو تو نز دور تی خدد کا ہار تو ان کم بسل ہونے گلتا ہو لیکن اگرخواہ میں جی ناکم ہو تو نزد در تی ہار توں نزیادہ پیدا ہوتا ہو



توشه رغدة الجنين، رتقارمس،

یکلی سینے کی ہڑی وعظم العقس ، کے بالای سرے کے بیجے بد تقادید جنین بیں پر بہت بڑی ہوتی ہو، اور دو برس کی عرباک بڑھی رہی تک اس کے بعد بہتدری کم بوکرسی بلوغ کے تربیب جذب بوکر بالکل خاتب ہوجاتی ہو۔



المحال ایک بنے الی ایسی گلی ہو، جو میٹ کے بایس طرف نیج ک مسلیوں کے بنجے ہا تھ سے موٹ لے میں میں میں اسلیوں کے بنجے با تھ سے موٹ لے بچھسوم بنیں ہوتی، گربعض بیماریوں، بالمفصوص پر انے طریا یی بخاراد راانا اللہ میں میں میں بیروں کرنا ن اور بیرو تک میں میں میں بیروں کرنا ن اور بیرو تک میں جو اور اس قدر خست برجاتی ہوکہ ماریا چوٹ نگئے سے باسان لڑٹ جاتی کا خطرہ ہوسکتی جاتی ہو داور اس کے مجھٹے ہیں میں ہوتی کہ ماریا چوٹ کے برائے اور ناکا روس خوال کا ایم فعل لؤلید نوں ہو۔ اس میں نوں کے سنتی مورد وی ہو مال کا میں بیرا ہوتی ہی جو المب کی روس نے دائوں میں ایک اندو دی ہو اور ایسی بیرا ہوتی ہو۔ حالل کے جف میں مدد دی ہو۔ خوال کے جاتے ہیں میں ایک اندو فی ہو میں بیرا ہوتی ہو۔ حالل میں ایک اندو فی ہو۔ حالی ایک اندو فی ہو۔ حال کا در کری ہی بیرا ہوتی ہو۔ حالت کی روس نے دیگر یائیں لیلیں بیری کے جفت میں مدد دی ہو۔ خوال کے داؤ رمی کے جفت میں مدد دی ہو۔ خوال کے داؤ رمی کے اور کری ہو اس کے دی ہو ہو۔ دی ہو کری ہو کہ کو باتر کری ہو۔

طحال کا بعض بیمادیوں میں بڑا ہوجانا ایک حفاظی فعل ہے جس سے اس میں فون سے بڑے سے دولوظیۃ ، بہت زیادہ بیدا ہونے لگتیں اور اس طرح ایک اور یسٹیددا نے حملہ اور مرضی جرائیم کو کھاکر تباہ کر دیتے ہیں اور اس طرح ایک حفاظمی نعل اواکر نے ہیں معولی حالات میں یسٹیددا نے مون خون کے فرصودہ اور ناکار ہ مرخ وانوں کو کھاکر تناہ کرتے دیتے ہیں ۔

كُلا وگرده دايدري نلز

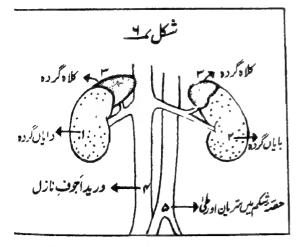
ہ ووجون گلیٹاں ہیٹ کے اندر دونوں جا بگر دوں کے الای مرسے پر ایک ٹوٹی کی طرح جبی رہتی ہیں ، اور تمام دروں افرازی گلیٹوں میں یہ قیام صحبت اور بقائے جیات کے لیے سب سے زیادہ مزدری ہیں۔ اگر کسی جا نور میں ان دونوں گلیٹوں کو نیال دیاجات یا بھاری کی دصہ سے انگر کسی جا نور میں اور مولد وہ میں گھنٹوں کے اندر مرجا ہی ہو۔

کلا دگرده تشری طور پرا وساسیے نعل کے نحاظ سے ایک دوم بی دود گونا حیثیت رکھنے والی، کلٹی ہی اس کا ایک مرکزی یائی تعدر اور ایک بونی

بالتنزي معدبوتا بحد

اسلیم عصر" ایڈری نالین" بارمون اوراس سے مشاب دور۔

مرکبات پیداکرتا ہو۔ جانوروں میں لی حصے کو کال دسین سے کوئ نمایاں و نہیں ہوتاد کی نکور سے الاروں میں لی حصے کو کال دسین سے کوئ نمایاں و نہیں ہوتاد کی نکور کا بید دوسرے اعضا ایڈرسٹالین پیداکر لینے ہیں ہو حصے کا ایک بارمون ایڈری نالین خون کے افر و اللی کوئرکر ت حان ہو عضلات کے سکھنے کی توت بڑھ جاتی ہو، خون کی نالیاں شکورکر ت حان ہو اورول کی قوت انقباض بڑھ جاتی ہو، ایڈرسٹالین کے افر سے حگر سے شکر اورول کی قوت انقباض بڑھ جاتی ہو، ایڈرسٹالین کے افراد میں کار آمد ہوتی ہو، و لی کوئر و اس کار آمد ہوتی ہوں اورول کی توری ناروں ہو ہوئی ہوں کے دباؤ کو نمایاں طور پر زیاد و کر دیا ہوا قلب پر افراد اس کوئر ہو کے اور اور اختیار کرنے ۔ "ہوشیار ہاش" و رقبیل کہت ہیں ام اس کو" مارمون کو میداکر نے نہیں موان کو میداکر سے نہیں ہوتا ، بکر میں ہوتا کا میں کوئی معد بنیں ہوتا ، بکر میں ہوتا ، بکر میں ہوتا ، بکر میں ہوتا ، بکر میں ہوتا کوئی معد بنیں ہوتا ، بکر میں ہوتا کوئی معد بنیں ہوتا ، بکر میں نظام کے ذیر اقتدار سیدا کوئی ہوتے ہیں ۔



۳ — فتری صقر زندگی قائم رکھنے کے لیے بہایت مرددی ہو۔ ت حصر فُدّ ونخامیہ کے اس انگلے صفے کے زیرافتدار ہوتا ہوجس سے نخامیہ کا – ACTH ہارمون بیدا ہو تا ہو آگر ACTH موجود رنہو تو فتری حصیں کوئ ارلا نہیں جنتے قشری حصے کے ہارمون جسم کے تقریباً تمام قسم کے امال سخالہ پرانز انداز ہوتے ہیں ۔ شکر اور چربوں کا استخالہ اور بدن میں ان کا ذخرہ جرا

اگرتشری صدر برسوجات یا اس میں کوئی رسونی وغیرہ پینا ہوجات او خزی بارون بوج سے پہلے خون کے اندر زیادہ مقدار میں بنجیں توجیم میں غیر معی فرر پر آثار بلوغت نمایاں ہونے گئے ہیں اور دو کا یا لاو گائی اروقت جو کا مداتے ہیں۔ اگرس بلوغ کے بعد قشری حصیص رسولی دغیرہ ہوجاسے دمشلا کس نیس سالم کورت ہیں ، او حورت کے حسم پر زیادہ بال بدیا ہونے گئے ہیں ، آواز مردوں کی طرح ہماری ہوجا ہیں ، آواز مردوں کی طرح ہماری ہوجا ہے کہ معنا در معنا کی پیدا ہوجا تے ہیں اور مردان خصائی پیدا ہوجا تے ہیں ، و معنا در معنا کی پیدا ہوجا تے ہیں ، و مدان در معنا کی پیدا ہوجا تے ہیں ، و مدان در مردان خصائی پیدا ہوجا تے ہیں جرکادہ گردہ در صرف جسمائی نشود نما اور ملح خت برا شرائی انداز ہوتا

بوہر طاہ کردہ ماندگی بھی اخر کے جمائی سوو مما اور ہوسے پر اس ادر ہوا ادر داخ کی بالیدگی بھی اخر رکھتا ہو۔ حاملے بی تشری حصر معمول سے دُگنا رُورُجنین کے دمائی نشود نما میں مدر ہوتا ہو۔ اگر حاملے بی قشری حصر مذہر سے و موسین کے دماغ کی بالیدگی بھی ناتھ سرہ جاتی ہو۔



مسان "جم سے فاسد ما دّوں کوخا درج کرتی ہواؤور اس طرح خارش سے نجات ولائی ہوج لوگ صّان کا استحال بطور خطّ ما لقدّم کرتے ہیں خون کی خوابی کے اوپس میں مبتلائیس ہوتے۔ صاف -خون صاف کرنے کی قدر تی دوا۔

2750

بمدرو وواخار (وقف) باكستان كاجي ، وْجِاكد، لابود، چاكسًام

-EF-2-00



دل كا سكونا اور بيسلسا ايك دا عدب من حركب كريا اور مركون من حون مبنجا ناعجيب مامن من حسابى متس كاسى مرره السابي حوتدا بوسيس مرك تك نهايت مسعدى ما قاعد كى اوم تسلسل کے سُاتھ ایراوس اداکرتا ہو۔ اگرانسان کی اوسط عمرسرسال پرولودہ اس مذہب من الآ ارحركسيم آكرون كود حكيلتاي برانفياص دسكوسه ،كي ترب ۵ مرد سكند برانساع دسك، ک تدب ا ، سکنڈ اور ڈو دَ عٹر کول کے درمدان آرام کا رفعہ میرسیکٹر مؤتا ہے۔ ول کوئی محالی مر مجرسس بد اس کاور ل مسکل سے دس اوس ہوتا ہو لیکس جرکام اسے دن محرکر ابرا تاہے ده اس قوب عصادی بوجومانس برار بوندور ن کوابک کرے مانے میں صرف بوتی بی ده چس محضم ۲۵ برار بولد ون کورگون می گردش دیتا بی-

علب کی ضرباب عز و دوقامت اور دل دول بر محصرین عرحتی کم جو گی آسی می تیم م على - الك سن من جرا كادل آخ سوار دُور كناب بوسيا كأجع سوبار محوش كا دُيرم سوماً لا تحواله المام عاليس بارد السال في ورائيده يج كي سفن ١٣٥ مار- ايك سال كي عمر س ١١١، يجيسال يعمر ١٩٠ ١١١ سال يعرض ٥٠ اور مالع بورفيره، بارمسوس بولي ب. اورحس اسال ای طلای حولی مائے لوسائے رہ حاتی ہو۔

مشروب مِثرِق رفع افرا بتاريخ مشروب مشرق مردو مشروب مشروب من المرابع من من المرابع من من المربع من المربع من من المربع من ال



كِ كَلِي حسريه برشعائين روزانه بندره منث تك دُالى جائين. تا ترحد حسم پرنیلے یانی گاکتی رکمی مباست و اس سے جادو کی ذری المودیرسکون بوگا ا دربط بیعت کی اندما نی *توسنس*وو میس درگا*گ* ەپوگى -

ب كودن بن دوتين مرتب نيلي إلى سے دصويا جائد . الراعلى ركودر تكمسلسل مرخ شعائيس والى جائيس -نى - برايك گفت بعديل يانى كى ايك خوراك دى جاسى. رينلي شعاعيس والى مايس اورئيلايان بلايام است يعض اوقات عائين زيا د وموثرثا بت بوتي بي واس يليدمناسب يي بوكد بك سے نیلی اورسز دولوں تم کی شعالیں ڈالی مائیں۔

ا بان بربندره منت بعد ملا ياجاك اوشكم برني سعائي و الى ، حب درد كم بوجات ، لو محرزر دياني دياجات . ببرسعاول كوم تكزكرك والاجاتء

ك دورس كے وقت نيلى يائفشى شعائيں سيلنے پر دُالى جائير اُو يا رغوانى يانى برمندر ومنث كوقف سے بلايا جاسى و بعدة بررخ بازروشعاش دويس ايك يادومرتب روزان والى جائين الای سین پرسرن یا ارغوا نی السی کاتیل کم سع کم دروای ایک مالش كياجات.

دیدد ایرانگی کی حالست بی مرایش کوشیل کرسیمی رکھا جاتے اور بین بلی روشی جلائ جاسے۔

- زرد پان د الع من ما ما مار مرتبدد يا جاست اور راست كوسول ، نیلے یا ن کی ایک خوراک دی جا سے ۔

ارسولى پرزرد شعايش برروزيدره منت تك دُالى مايس.

زخم وكسٹ جانا ۔ زخم كونيلے يا نى سے اچى طرح وصوياجاتے بنجاشوا يتى اس پرڈالی مائٹی اور شیلے یافی گلٹری کھکریٹی باندھ دی مباشد۔ دينے يان كاكدى سے مرادى كيسے كى دوتين بيس كر كے نيلے يانى یں مجگوکرگڈی کے طور رکسی زخم یا مقام ورم وغیرہ پرمکھٹا ) سرکے بالول کااڑنا- بفااور دوسری متعلقہ شکایات - سرکونے یا ارخوانی یا نی سے ایمی طرح وصولیا جات بمیراس پر باری باری سے روزائن لى اورارغوانى شعائى ۋالى جائىس واسىك فورا بعد نيلى یان سے سرکودو بارہ دصویاجائے جم اسرکوایی طرح خشک کوسنے بعدنيا توں ياز تون كا تيل اس لي انتكيوں كى مددسے اچى طرح

مسكنة ــ أكرسكة بومان كالذليذبو واليهمورت بن فيلى شعاعين مراياة سرخ شعایی المحول بردالی مایش علاوه ازی مرکانے کے بعد، دردیانی کی ایک ایک خوراک دی جائے اور رات کوسولے وقت نيلا پانى بلايا جائد يسكة كاحمله جانے كه بعد، وي علاج كيا جائ جوفالج كے تحت بنايا كيا ہو۔

مذب كيامات .

سرطان - مقام منا ربير رستعائي والى مائي اوردرد بافي بايا مات -سنگ گرده مشامه - درای جار با نخ مرتبردرد بان با اجات.

سنگ مراره - دن مي پائ ميم مرتب زرد بان باياجات اورمتا رحمة مسكم يرالس كرمزتل كى الن كى مائد.

سوکھا۔۔ روزاد کم سے کم ایک گھنٹ کا کسلسل ارخوان شعابتی سیتے کے صميرةالى جائل اورارخوانى بانى بلاياجات.

سورْت گو - نيله بان سے غرفر و كيامات - نيزاس بان كو دروين بين مرتب طایایی جائے۔

سور في سمقام معدد براز فوان شعابق والى جابق ، اگر معدد ش درد بور قراس مورت بي ارخوان شعاد سك بجائد بلي سعا يس دُوافي جابق يا نيلا بالن بلايا جائد -

صريط دوركي ، سدمررنيل شعائي والى تباقي اور شيلا اورزد بان بارى باي المستعمل المستعم

منعف یاه و تا مردی ساحنار تناسل پربدره سے بس منت تک سرخ اور نارخی شعایتی دوناد و الی جائیں . اس کے بعد سرخ یانا تی ہی کے تیل کی جفوتناسل پر مالٹ تی جائے اور مالٹ کے بعد سرخ فلالین گری با ندور دی جائے ۔ بہی عمل دس سے بارہ ہفتے تک نسل کیا تا۔ صنعف گروہ سے شدیوصور تو مایل نیلی شعایتی کر پر والی جائیں اور اس کے بعد ارفوائی شعایتی و الی جائیں ۔ ملاوہ ازیں نیلا پانی دار میں تین چارم تر دیا جائے ۔ اس کا خیال رہے کہ کا اے بعد نوراً ۔ دیا جائے۔ بلک خذا کے ایک گھنٹے پہلے یا بعد میں بلایا جائے۔

عرق النسار معارث الكهربر بارى بارى سيلى ادرسبر شعايس و الى الم المعايس و الى الم المعايس و الى الم المعايس و ال

عسرالملمث دوشواری و کلیف سے میں کا آ) ۔ سرخ یا ارخی شعائی خعیت الرحم اور کر ریندرومنٹ تک و الی جائیں اور دن میں چارسے پانچ مرتب زرداور سرخ یا نی باری باری سے دیا جا ب عصبی المزاجی دج محرف این ) ۔ پور جسم کوئلی اور خبشی ستعادَ سی کا خسل معصبی المزاجی دور چین دن تک دینا چاہیے ۔

عصبی در و ... متار حصصبم رئيلي شعائين والى جائين .

فیل با ۔ سرکھ ورکورے جم رہ کے ادر یعیے دونوں طرف سرخ سطی ایک مختص کے اللہ مائیں ۔ معنف سے ایک محض سکت والی جائیں ۔

قتفی ۔ وائمی ومزم قبض کی صورت یں ۵ آو دیعی ۲ اونس زر دیانی سے ایکھتے ہی اور دات کو سوتے وقت بیاجا کے اور ما دقیق کی سرت بیں سے زر ویانی سارے وہ ہیں جاریانے مرتبہ یاجا ہے۔

قبل نیلے پانی کی ایک خوراک دے دی جائے ۔ اور دات وقت نفش شعائیں سر پر والی جائیں ، جورات مجر پر فی رس قلت الدم ۔ روزان دوہ بی بین مرتب مفشی پانی پلایا جائے ۔ کثرت احتلام ۔ سبز شعائیں ریڑھ کی بڑی اور کمرکے نجلے حصر پر والی کثر الطمیت ۔ زمان حیف کے قریب، رحم اور حصیت الرحم بر نیلی شع جائیں اور نیلا لی بلایا جائے ۔

گو کھرو ۔۔ ( ۱۹۵۰) کو کھرد کو صیل کراس پرسرخ شعایل ڈالی جامیر گھیا ۔۔ شدیمور ترائیس متاثر عصاحب میٹی شعائیں ڈالی جائیں ۔ صورت میں سرخ یا ارغوائی شعائیں ڈالی جائیں ۔سرخ اسی کی مالش کی جائے ۔

لیکوریا ساندام نهانی کونیم گرم ارتوان پان سے دوران دو وقت سے
جائے الیکن التهاب دورم کی صورت میں پہلے کی عوصہ مک
استعمال کیا جائے یا خیلا اور زر دباری باری سے استعمال کا
مالیخولیا ومراق سسر پہنی شعایت ڈالی جائیں اور مقام جگر پر رر
ستائیں ڈالی جائیں ۔ علادہ ازیں مرتض کو زر دیا سرخ کرے:
جائے ۔ اور زردیا نی بلا یا جائے ۔

مشاپا۔ ون میں ایک مرتب سرینی شعائیں ڈالی جائیں اور شکم برار سعائیں اور زردیا سرخ بانی دن میں بان خی اجھے مرتب دیاء مزل زکام بردد کھنے کے وقفے سے سلے بان کی ایک ایک ایک ایک دو

نفخ سے نیلے پانی کی ایک خوراک سارے دن میں ہمن یا چارمرتب مخونیہ سینے پرفبتی سٹھائی ڈالی جائیں اور نفتنی پانی ہر دو گھنے مخونیہ سینے پرفبتی بائی سے چھے مرتب دیا ج و معدی سے دوا ولئس کی معدی سے دوا ولئس کی میں نیلایاتی دیا جائے اور مقام تکلیف کی مائٹ سرزائی۔
کی مائے ۔

ورم زائده اعور سندیدهمله کی صورت بین نی سنعایت شکم بروال م بردو گھنے بعد زرد پانی پلایا جائے .
دماتی صفی ۱۳ بر



پان میں نن جو جسو ( Jujut Su ) کی حیثیت تقریباً وی پوجو ، بزے کی ۔ یہ ن ادی کو دشمن سے لولے کے لیے ادر بچاؤ کے لیے مرنا النہیں توسیع بوٹ برسپاہی مرنا النہیں تو بی بوٹ برسپاہی منا ، جا پان ہیں تو نوب و دنوجی د کے اوجود نوجیوں کے لیے اس محت کے باوجود نوجیوں کے لیے اس محت کے باوجود نوجیوں کے لیے اس محت کے دی جاتی ہوائی ہوائی بھی اس کے سیکھنے کا دواج ہوگئی دی مواج ہوائی ہوائی ہوائی ہوائی ہوائی ہوائی ہوائی سکھنے کا موت تقریباً ختم ہوگیا۔ اور اب نداس فن کا کوئی سکھنے کا موت تقریباً ختم ہوگیا۔ اور اب نداس فن کا کوئی سکھنا ہوائی اور ہما رہے ملک ہیں اس کے دواجی موری ندہ و باتی سے بوٹ و بولیکن جا پان کار فن ندھ و د باتی رہ اور امریکا ہیں اسے جوڈ و بولیکن جا بان کاروائی کی سکھنا یا جا نے لگا ہی۔ امریکا ہیں اسے جوڈ و بولیکن جا بان کاروائی کی سکھنا یا جا نے لگا ہی۔ امریکا ہیں اسے جوڈ و باتی دواج ہوں کا دواج ہوں۔ خواج ہوں کا دواج ہوں کا دواج ہوں۔ خواج ہوں کا دواج ہوں۔ خواج ہوں۔ خواج ہوں کا دواج ہوں۔ خواج ہوں کی دواج ہوں۔ خواج ہوں کا دواج ہوں کی خواج ہوں کی دواج ہوں۔ خواج ہوں کی دواج ہوں۔ خواج ہوں کے نام سے سکھنا یا جا تھا ہوں۔ اور امریکا ہیں اسے ہوں کی دواج ہوں۔ خواج ہوں کی دواج ہوں۔ خواج ہوں کی دواج ہوں۔ خواج ہوں کی دواج ہوں کے دواج ہوں۔ خواج ہوں کی دواج ہوں کی دواج ہوں۔ خواج ہوں کی دواج ہوں۔ خواج ہوں کی دواج ہ

مبتود المحالات کے اس مخفرسے تعادف کے بعدی اول بچرس ناظری بجدد دمی سے کا گاہ کرانا چاہتا ہوں بہب بہاؤں گاکہ اس مخفرسے ناظری بجدد دمی ہوئے گاہ کرانا چاہتا ہوں بہب بہاؤں گاکہ اس من کا جاسنے والا اگر گرتا ہو تواس طوح گرتا ہو کہ لئے گئے۔ وہ گرنے کا طراح اور اپ کو کوئ اچا بک دھکا وے کرگرا دے گا، توان قراب ان بندر کھے گئے۔ گرنے کے ایسے طراح جن سے بچرے شاکھ ، لیال توان کا جو کسی صدی ہے تر بریں کھا سے کا بہاں ان جند طراح ہی کو بتا وں گا جو کسی صدی ہے تر بریں کھا ہے گئے۔ کہ ایسے محمد کا بی محال ایسے ہے ہے جس بہر سال ایسے ہے ہے جس بہر سال ایسے سے خواسے بھانے کی کوششش کروں گا۔

آپ اس کی مشق کیجیے چندی دن ایس سیموجا بنی گے ۔ محرکے کی مشق کی ابتدا اس طرح ک جاسکن بڑک پہلے آپ فرش پراس طرح اکڑوں بیٹے جا ٹیں جس طرح کشکل علییں دکھا یاگیا ہی پھوڑی اندر کی المث



اورتغربیاً ایسا آس اورطرایی نشسست بو ، جیسا که ایک شنی دان کااس وقت بوت بوت بوت بود برد ورنگا کریجی کی جانب جعک جانا بوج با نیس کو بوکرز ورنگا کریجی کی جانب جعک جانا بوج با نیس بی اسی طرح پیچی کی جانب جعک اور جیسے بی ووثول شلاف فرش سے چونے نے قریب بول ۔ آپ ایست دونوں بازو قدل کو دونوں جانب فرش برمادے ۔ یونیال رہے کہ آیس کے بازوان محلیوں سے ہے کرشانوں تک



من من من من من كرا بعد من كوسيدها كيميد الرحيم كومولا دس كريم. دد باره ميلي من بازال والم التي مبيدا كاشكل مداس دكما ي كن كمى .

آگان اس کی مشق با دبار بندست کک کردیں کے تو بات

اب بر فائٹ ہو مباسے کی کم بیٹے وقت جیسے آپ بازو دُن کو اندرلیں کے

اب سے سیم کا تمام بوجہ اور وزن آپ کے بازو دُن کر رہے کا جانج آپ کر

گری ہونا ہی ہونے کو گانگوں کو سید ماکر کے فور آ ہوستے ہیں ۔ لیکن ابتد ایمی کورٹ ہونے کی کو اسٹ جمک کر
ووفوں بازو دُن سے فرش کو مارنے اور دو بارہ ہر فی سے میٹے جانے کی شق

ووفوں بازو دُن سے فرش کو مارنے اور دو بارہ ہر فی سے میٹے جانے کی شق
کی جائے۔ ہی رہ فی مرت تھوڑا تھوڑ آپاؤں کو سید صابحی کرتے رہیں یہاں تک
کر ایک آ دم ووں کی مشق کے لبعد باری کھرے ہونے لگیں ۔ مست سے میٹو کر بھیے والوں
کر ایک آ دم وال کی مشت کے لبعد باری کھر بندہ وجائے کاکہ دیکھنے والوں
کو بی میں ایک حرکت معلوم ہوگے۔

اس سلسلی ایک بات خاص طور بر بی نظر به بی جابید گرتے وقت آپ کے با دوؤں کا برهمر بہ یک وقت زمین براً لگ جائے گی ۔ آپ حبب بھی گریں گے ، آپ کے ہائے پہلے با با پرلگیں گے ۔ یہ ایک طبعی سی بات ہی جوجنسونے اس طبعی اور ق سے فائد و اٹھا یا ہی بہاں آپ کور بتایا گیا کہ ہاتھ آگے جاتے ہی انھیں جانے دیکھے ۔ لس زمین پران کے گلنے کے بجائے آپ طرح ماریے کہ لیرا با زوز مین پراگی ۔ اس سے آپ کے دھونہ گے گی ، بلد آپ کے اندرائیسا میرنگ پریدا ہوگا کہ آپ کا حبسم ذ سے خود بنود اور پرائے جائے گا۔

ایک ماہ تک اس کی مشق کیجے یا مندہ ما و بغیر جرے۔ دوسرے طریع بائے جایئ گے -

#### آپ کے لیے دوضروری کتابیں

#### بمدردعطار

یکتاب عظاروں کے علاوہ ان تمام لوگو ضرورت کوبیٹ نظر کھ کرمرتب کی ٹئی ہی جوایک اچ کامیاب دواخانہ سے تعلق رکھتے ہوں یا اکثرہ متعلق ہوں۔ قیمت: بارہ آنے محصول ڈاک: آرٹھ آنے

#### بمدردمطب

اس کتاب میں تقریباً ڈھائی سوامراض کا علاج مع خذا ، پرہمزا ورہدایات درج ہی۔ یہ دواخانوں مطبوں ، معالیجوں اور کھروں کے سلے ایک نہا بہت کار آمداور منروری کتاب ہی۔ ۸ ، دصفحات ،

فيمت: ايك ربي . محصول داك : ٩ آخ

دونوں کتابیں ایک سائو خرید نے والے حفرات کے لیے ۲۵ فی صدرعایت - ۲۵ فی صدرعایت سے دونوں کتابیں مع محصو دُاک کُل ایک رہیے بندرہ آنے میں آپ تک بہنجیں گی -

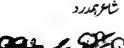
ا دارة مطبوعات بمدرد- بمدرد داك خانه كراچي

## برُهایا در بواتی این این

جوانی جیس وعشرت کا فسانہ جوانی صبح کا پرکیف ہنگام جوانی گرم موسم کی سحر ہے بہاروں سے جواں ہر لمے چونجال کهن سالی ہو فکروں کا زمانہ کہن سالی ہو فکروں کا زمانہ کہن سالی ہویا ڈھلتی ہوئ شام بڑھائے میں زمستاں جلوہ گرم خزاں در دیدہ و در دل کہن سال

جوانی کی نہیں محدو د مدّست وہ ماہ وسال میں محصور کہسیے المانين آپ گرتھوڑی می زحمت وہ رہتی ہوجہاں اس کی طلب

توصحت مند ہو بھر زندگی بھی غم ورنج والم سے دور رہنا توحاصل ہوجوانی کی رفاقت بُواگرصاف بھی ہوا ورکھل بھی ضروری ہو بہت ہمسرور رہنا اگر ہومعتدل کسرت کی عادت











عجيب عجيب كهانبيال مده مده کافطیس انعامي مقابلے مزے دار لطیفے



ا دل چيپ ل حيپ د راك ۵ نئینتی معلومات ا زنگین تصوریں



بر مینی ملک کے مزاروں بیے ممراث لونہال سے صفی بین آپ بھی پڑھیے ؛

قیمت سالانہ ۲ ہیے ۸ سے . دف*ت بمّدا* د نونهال بَهر د داکخان<sup>کراچ</sup> د منونه مفت بل سکتابی





تزريجا بابح ومردري بو-

م - معنت تيزد حوب اور دوشي مي آنكموں پر بينگ ديگي كاجشر لكالينا مناسب بوتا بود

سے سرات کو نکھوں ہی کوئی اچھاسر مراتھا لینا ایک اچھی حاد سنگ ہونے مہ ۔ اگرمکن ہوتوکسی کھلے میدان ہیں کھڑے ہوکرکسی دور کی چیز پر شکاہ کریں۔

۵ \_سبزوانکموں کے لیے بڑی ایکی جزیر

۹ – اگرمطالعه زیاده کرنا بخواه ناسب بخکیرد۱ - ۱۵ منی بعدکتاب سے انتھیں اٹھاکرکسی دورکی چیزکوایک دومنیٹ دیکھیں -

ے ۔ راست کواگرم لحا لعم وری ہی توروشنی کا نی ہونی چاہیے -

۸ - الیی عذا کھاتیے ج آنکھوں کے لیے می فائدہ مند ہو۔ تازہ ووجعہ،

سنريال دخيره بالمفوص كاجرِي الكعول كريد مفيدين.

9 - دموں سے انکموں کو بچاہیے -

١٠ - ابني المحول كوبرائ كرد يجعن سے روكيد إ

چرے بردانے

سوال : میرے چرے برتین سال سے باریک باریک دان فطف بی افدان میں سے کچے موٹے ہی بی میں دونوں رخسار داغوں سے معرکتے ہیں ہیں فی سے معرکتے ہیں ہیں فی سے معرکتے ہیں ہیں نے جے سات روز تک نیم گھوٹ کراستعمال کیا لیکن فائدہ نہیں ہوا (ایک نیم پیلی کو با



جواب: بوان کے آخادیں اکڑا مقم کے دانے تلاکرتے ہیں بھن لوگوں

ں کی حفاظست ہردوشنی ڈ الیے ۔ (معز الدیں جا بر کراچی)



بری مرکب پرکورے پوجائے، اور دیکھے کر گررتے ہوئے
مینکیں چڑھی ہوئ ہیں، برحند کریے تعداد خاصی بڑی ہوگ روشمار نہیں ہیں، دمعلوم کتے زاہ چلنے والے الیے ہوں گے
ورشرا نی ہوگی، گروہ اتنی آمدنی اور ذرائع نہیں سکھتے کہ
مینک لگالیں میں حال تو ہج انھوں کی کروری وضعف
میں اور مجی امراض ہوتے ہیں من معلوم کتنی آنگھیں وہ ورکتنی انھوں ہیں جالا ہوگایا موتیا بند ہوگا کہاں ہیں اتنی
اموں کا مطابح کرائے اور کہاں ہو وہ خلوص اور جذبہ عجت
اسے دل مجرات اور آنکھ ڈیٹریا جائے !

موال کیا - مپارة کاریرې که آ دی اپنی ۲ پیموں کی طرف پوی په اوران کی حفاظست کرکے خودکومصا تب سے مخوذ کوکے۔

فند کے پانی کاخس روزار دیناچاہید ،آپ خودخور کیے بیں یاخسل کرتے ہیں توکیا آپ واقعی آنکھوں کو کائے تعین مکرتے تواب شرور کا کردیجیے ، ثارہ پانی سے آنکھیں معونے کا تکھیں صاف ہوجاتی ہیں ، بلدادی صوردران خون کی

اوردراسا کان کوچیدے پرتایا کریں ، اگراس سے فاقدہ منہو تو تخرف کودد دھ میں ہیں کہ ایسا کے بیان کا میں میں ایسا کے بیان ک ایسے پراٹھائے سے مبالے دور ہوجائے ہیں .

وا العادر مای کی و درات کوگرم بان می طرک بی ایا کرید. می کونیلی واکوناپ زیاده دن استعال کرلیتی توکیا عجب بوکر آپ کا مرض ار در این امن اسب علام کیچ -ار ارت فرمزی

موال: دانف، حراست فریزی سے کیا مطلب ہو۔ کیا یہ وہیٹ پرسکت ہو مائنت بغریزی کی کس طرح صفا ظست کی جاسکتی ہی ؟

دب، معدسیس جاکوں بیدا ہوئی جواس کا تدارک کیا ہی ۔ کما ا ماسٹ کے بعدگرانی، دائی بین ، مجوک ادربیاس کی کی اور نفخ کے وقت اسٹر بیر شنٹ سے برجائے کی شکایت ہی اس کاعلاج بتائے ۔

داعچازاحمد لائل يون



اداب: دا مف حرارت غریزی سے مرادحرارت اسلیم بوجوبیدائت کے اقت ہر مبال دوحرارت کی است مراد کی دوحرارت بست ہر مبال دوحرارت بست ہر مبال کا مرادت قائم رہتی ہوا دراس کے ختم دمیانے کے بعد زندگی کی حرارت قائم نہیں روسکتی .

حرارت فریزی کوجد کی جا اسکتا ہوا وردیر تک بی قائم رکھا باسکتا ہو الی تدا برجس سے پی حرارت زیادہ مرف ہو زنرگی کوکتا ہ لردیتی ہیں جرارت فریزی میں اضافہ قو نہیں کیا جاسکتا لیکن اس کو عایت سے مزدر فریع کیا جاسکتا ہوتا کہ زیادہ دن تک جل سکے۔ دب ، مغم کی خرابی سے معدہ میں کیس پیدا ہوتی ہو جے ہیں۔

مراند کیتے ہیں جب سی چیز عی مواندیا تحلیل کا عمل ہوتا ہو وگیس پر اہوا ہو ا ہو بخواتی بہت گیس کا ہیدا ہونا تو الادمی ہولیکی صحت کی حالت سے زیاد گیس ہیدا ہونا یا گیس نیا وہ برلودا ریا زیا وہ جالا ہوایا خام ہونا مرض پڑلالت کرتا ہی۔ آپ کے معدسے عمل مختاؤ کے علوم ہوئی کو۔ آپ کوجا بید زئی: کھانے کے بعد 4 مار شہوارس کوئی دونوں وقت استعمال کرلیا کرید شکایت إنشاء الشرحائی سے گی۔

ارمون کسے کہتے ہیں ؟

سوال: بارمون کے کہتے ہیں -ان کاکیافعل ہوتا ہوا دریکس کس نام سے مل سیحتے ہیں - (سلیمان مرزا - لا مور)



جواب: بهار مصمم بست مي جوني بري كلينيا بين . مبر أرداد كى مجى كلتيا ن بى بير. ليكن بيرمبت برسى برى كلتيا ن برجمني لوك مام فرر پرمانے ہیں ۔ دوسرے یہ السی گلٹیا لہی جن کا خون کی رگوں کے دربیصم کے دوسر حصوں سے مجانقل ہو۔ ہمارے حسم میں کچھالیں گلٹیا اس عی بی جوبالکل سندیں لیکن اس کے باوجردا ن میں سے رطوب مرشح ہو کرون میں شامل بونی رسی بود ید نکشیا ب مجرا وریلی کی طرح بری بنیس بوتی ا دربعش ان میں سے موٹ مسور کے والے کے برابر ہوتی ہیں جمسور کے دانے کے راب ایک ملٹی تھیک دماغ کے درمیان میں واقع ہو. یا اگرم بہت جیون ہے لیکن اس کے افغال انتہائ ایم ہیں ، ان کلٹیول ہیں سے جرطوبات مرتع بوتى بال ال الرك ماريك احسام بوقي بيسية خواي سفيد اورس خ دا نے ہوتے ہیں یہی اجسام ہارمون کہلاتے ہیں ا درانعیں کے ذراية جميع عجيب دغريب كام انجام ياتيس الكاتب كوادمونول ك افعال سے دل جبی بحود منابع الاعتبا ( PHYSIOLOGY : برکوی كتاب بادار سع حاصل كركے بوصعيد واس كالم ميں زيا دو تعميل كا تنائث نيس واسكولوں كانساب كاكتا إول معيم آب كوكافى والفيت ماسل بوسكتى بور بارمونوں سے ملاح اسمى ابتدائى مترل مىں بور بارمونى ادور<sup>كس</sup>ى

ے کے بغریم گزاستعال نہیں کرناچاہتیں کہ پھے ن بہت تیز ہونے ہیں اور اچھے ڈاکٹر بمی بعض فقا ریراستعمال کرا کے دلفیوں کو بہت نقصان پہنچاڈ

ج

بال عمر سے مہت بہلے سفید ہوگئے ہیں ، بازاری سے سرس خارش ، نزلہ اور آ محصول میں کھیلی ہوماتی ما مجرب نسخ محرر فرمائیں جوکسی تشم کا نقصا ن سخر یدار ہمدر وصحت ،

اس آپ کوکوئ ایسا مجرب نسخ خصاب کا نہیں پر اکرسے ، جہاں تک میری معلومات کا تعلق ہی طمیس خاصی ترقی ہوگئی ہواور مالوں کو جس میں کا تھا ابحدید چیزیں شاید باکستان ہیں دست یاب نہیں ق دسطی معرف شن کے طور پر استعال ہوتی ہیں مجھے

، پہکد انسان کو اپنے بالوں کوسیاہ کرنے کا گؤش بنہیں کرنا چا ہیے ادر طرح طرح کی تکلیفیں انھائے سیدی ایک قدرتی عمل پراور پربرحال پر سے ، بال اگر قبل ازوقت بال سفید ہوں ہے ہیں بال شاید دھوپ ہیں شکے مرتبر نے ہوں ہے ہیں ماستعال کے جا سکتے ہیں ، گرجب ننگے مرکبر نے نیدی ہیں کیا برائی ہی !

ئەتى بۇكركراچى كە آب وبھا مچھاسىتىم كى بوكريها ں دەنجىس مېتا - براشىزچر يانى اس ياست كوداخى كري



جان تک محضوم ہوجائے کا کوئ قابل ذکر کمی فائدہ نہیں ہے ادر نقصان کے بارسیس پرٹری اسان سے کہا جاسکتا ہوکسب سے بڑا نقصان پر بوکہ بینے والااس کا حادی ہوجا تا ہوکسی چرکا حادی موجاتا اعلی کے بغیر بے کار ہوجاتا ایک بڑی ہرائی ہرائی سرائی سے بچاچا ہیں۔

مرمند کرامی کی آجہوا اب بدل مجلی واور و پنہیں پرکہ جا زادی کے قیمت تی ال دنوں پڑخس کی زبان پہناکہ جائے اور شراب کے استامی ڈال دیا اس میر چاد اسنے ندمعلوم کنٹوں کو ناگہائی جائے اور شراب کی استامی ڈال دیا اور سالے کارکر کے ڈال دیا ہو۔ اس کے باوج دیکھتے ہیں کہ جو شراب ہی سکتے ہیں گئے کتے ہیں جو جائے کا خرج برواشت کرسکتے ہیں ، بعدا شراب اور جائے سے و وادگ کیا معلون لیں کے جن کے بیٹ ہیں ایک وقت کی دو فی بمشکل نہیں ہو۔ اس کے باوج دو و زندہ ہیں اور جائے سے اپنے مرتبیں جائے۔

مثر اور جبک بجین سے میری مادت بنی، مدے برحی ہوئ م اس کے اسباب کیا جے ہیں سے طور پڑنہیں کہ سکتا سٹاید میری میروانی طور پر شرم کو انسان کا زیور کہا جا آج اور بے سٹر میری پڑی ہدید قرار دیا جا آج ۔ بجین میں کان میں پڑی ہوگان باتوں میری جڑکا کھوچ لگا سکیں ۔ میں تواتنا جا نتا ہوں کو جہاں چار میں بیٹے جدل وہاں میرے لیے جانا محال تعااور کچے لوگ اگرد کی ہے مات جانا مشکل ۔ بڑے ہو کو مندف مواقع پر ابنی اس عادت کی خوابی مات جانا مشکل ۔ بڑے ہو کومندف مواقع پر ابنی اس عادت کی خوابی مات جانا مشکل ۔ بڑے ہو کومندف مواقع پر ابنی اس عادت کی خوابی مات جانا مشکل ۔ بڑے ہو کومندف مواقع پر ابنی اس عادت کی خوابی مات ہا ۔ بھلا ایسی بھی کیا شرم!

. معلای می مادت پری اورنفسیاتی معنایی اورکتابی پڑھنا رورح کیس وّمثرم کے بارسے میں دہن کچھمائے ہوا - امیدکی روشنی کھائ دی ۔ شرم کی مادت کوترک کرنے کی مثنان کی ۔

خودمرکز میت ، نغسیات کی ایک اصطلاح کو، اس کا مطلب رخود این بارسیس زیاد وسوچا ، خور کرنا ۔ ظاہر کر کرجب بی لوگوں کے درمیاں ہوتا اور این آپ بربی توج مرکوزر کھتا ، اپنی جال ڈھا اپنی وضع قطع ، اپنی بول چال ، اپنی حرکات سکنات ، اپنی نشست نئی مرح برج برت نقیدی نظر ڈال اور لولے سے پہلے ہی مرع برج اتا میں کہ تھا۔ مری شخصیت میں زور کیسے پیدا ہوتا ۔ میں لوگوں سے ملتا ہمی کم تھا۔ مری شخصیت میں زور کیسے پیدا ہوتا ۔ میں لوگوں سے ملتا ہمی کم تھا۔ مری شخصیت میں زور کیسے پیدا ہوتا ۔ میں لوگوں سے ملتا ہمی کم تھا۔ مری شخصیت نہیں سے میں ملاب میں گم کم کور مرد وہی لینا مروح کی ۔ اس کی عادات پر تو تو کر رئے لگا۔ ورس ورد میں در جسی لینا مروح کی ۔ اس کی عادات پر تو تو کر رئے لگا۔

قدرتی طورپرا ب متعلق سوچے کا موقع کم ہوگیا ۔ خود مرکز بیت س بی کی ہونے لگی ۔ ملاقا توں اورمحلبوں میں اپنے جو ہرمی کچے کھلے گے ۔ خود احتادی پیدا ہوئ ۔ تعلقات سے مزید لتعلقات بڑسے اور ایک طرف اپنی فطری خوبیاں نمایاں ہوئیں تة دوسری طرف دوسروں کی کمزوریاں مجی سا میے 1سے لگیں اور ایک متواز ن طرف کرسیدا ہوگیا ۔

کفتگویس می تعلی انداز پیدا ہوگیا . تبا دار خیال میں اینا نقل نگر میں اینا نقل نگر میں کم مشت ہوگئی ۔ مزاجہ جیلے کہ کرمجلس کوم نلوظ کرنے سے بہت فائدہ ہوا ۔

ان تدابریے خوداعتادی اور جرائت نے آہستہ آہستہ نٹرہ د جمبک کی حبکہ لے ۔





ن جانے کیا تھا ، میر ریحین ہی سے گھر کے سب لوگ ،بيك "كية تتع ،اس لي مجيمي اب تك ان كايي بت ، گول گول آنکمیں چھھی نگانے میں ا برتعیں ۔ لا سے اب تک رونگے کھڑے ہوسے ہوستے ہیں اور برن میں إكليثي ياسرخي ماك عُنّابي عبا يهيئ كموس نهايت تے تھے . میری یہ حالت کہ جاں لال بیگ سامنے ى دوى فنا ہوى - انموں نے مجورِنظرڈ الی اور میں نے ، ا ودىس سرىرىرد كى كومجاگى اورلال بىگ كى نظرى در بى ما تىرودىمى ئىسكراكىكى كونى مى درار يوكة -نوم ولي بوتي ربي . لال بيگ كري مين توسم دالان ں توہم کمرے میں - ووضحن میں آئے توہم برآمدے ے یں اسے توہم گری کابہا نرکے صحن بن کل کھٹے بالمبى بوا بوكهم كرمى سے اكتاكونسل خالے تشريب برلال سيك كوطوه افروز ديكوكر يون بما مح جي ب مسابن الگ ، لوليه الگ ، كيم ب بي كراسة دالان يريني لوبيدي سالسنبيسماتي بونث ، ۲ وازمندسے نہیں تکلتی ہو۔ ا دحر ڈرکے مارسے جارا نے ڈانرے بلانا مٹروسے کردی ۔

رید دنیاسے زالاترا ڈرکیسا ہو؟ لال بیگ کیا حجے اکا منت پوکر تجھے تن برن کا ہوٹ نہیں ہو: کھے لوڈومنگ

پ نوبمیشرمجه ی کوکهتی بین ،کمبی لا ل بیگ کونهندگرانش، ۲۰۱۰ میک بروقت موجد درسینت بین ا درجب دیجو

جب بجدي ك كحوداكرت عي ١٠ فركم ش اودنوك مجي توجي ! " جيد ف مخدليرك تقريباً رولة بوست كها ورحق بي جميست بستبدية دل كاليميشة عجي .

وہ توکیسے کرضدا کا احسان ہوا جرباب جان میں موقع واصفافیت ہم آگئے ور د خدا جانے میراکیا حشرہ تا ابی ق الل بیگ عصر کی تعدیم کا والی ہوت ، مگر کوخسل خانے میچ دسمیں اور وہاں شایغ سل میست کے بعدیم ری والی ہوت ، مگر باباجان نے نوراُ دھین کو وارْدی اور لالل بیگ ، مین کی شکل دیکھتے ہی ترارم گئے ، بجہری کا زمانہ بلکراد کہن کا مجی بہت بشاحت الل بیگ عساتھ مجھ ل

مگری اور اور اور ایران ایر ایران ای

وونین کا فین فیسد می برس کند الیک خداکا و کالی بوشل کی دار و در التیکی اور سات کی بوشل کی دار و در التیک اور سات کی بوشل کی دار و در التیک این التیک این التیک التیک التیک التیک التیک التیک التیک در در بیک سے التیک التیک التیک در در بیک التیک الت

اور بزی خود سے کھچرس رہے ہیں کھی وہ پورڈ کو دیکھتے کھی گھری اور مربی ہے ماست کہ آواز ملق ہم کھینے ہجاری ایک گھری ہے است کا آواز ملق ہم کھینے ہجاری انداز وہ ممری نشکلات کا کیا احساس ۔ وہ تو کھی وہ وہ انداز وہ ممری نشکلات کا کیا احساس ۔ وہ تو کھی وہ وہ ان محل کی طرح بال سی مختل بالطبع "نظراتے یا کھی کے بیشے فلاسفر کی طرح بخر وفکر مربی حروف جمری جان سخت میں گفاستے ہو اگر کھاک سکتی متمی ، وارکو ل بری راز اخشاکر ناچا ہی تھی کا مربی مربی میں نشکہ مربی منظر مربی ساتھ بیل کھنٹی بی منظر مربی سندا مندا کر ساج ہے تھی کھری بہتر میں منظر مندا کہ است میں کھنٹی بی بیشر میں میں منظر میں میں منظر کے است میں کھنٹی بی

اورس لركول كى حاضرى لكاشت بغيرس باوك د كوربعاكى -

يه وانغرب مشكل سيفراموش بوانخاكدايك ون مجراس تم كامار پین ایمیا بلاد یاده منگین افعیت کا اب کی بارلال میک مواد کیوں کی سم كلاس موج ديقے اور وہ كى كهال ميرے چرافل كے قريب ، ايك دم ن الم میں آ میٹے ، میری دوح فناہوئ جبی مرتا مرکبید سے وق عوق ہوگئ بکرہ پ طبعت برقالوبايا وركساس وحساسات الخاضك عاتررك لوری کوششش کستے ہوئے لکچرجاری رکھا ۔ بین ہی جھلے اوا سکے موں کے دُدہ لال سکے موقعیں مرسمواتیں اور میرے ہوٹ ایسے میں نے انکھوں انکور یں ان کوچلے مبارلے کیے کہا ۔ انھوںنے نظروں پی نغروں پر نفی ہیں و ۔ دیا ۔ میں نے در دیدہ نکا ہوںسے کھا لباست کودیجھا جومیری وحشت برح رہمی میں نے الل بیک "سے کہا کراد کیوں پررح کرو۔ اف میرے اللہ ، اگریہ تیا طالب علموں کی" بٹالین" بیک وقت ہیرا چھیا کرنے اوراس کو یمعلم ہوں۔ كيس تم .... بان .... تم سے دُرتی بول توب بات اكك كى طرح ساب كا یں میں مباسے گی اور میر اور میر میر میر کو دست مثرم اور خوات ہے ۔ والا ہیشہ کے پلیخم کردینا پڑے گی ہیں نے لال بیگ سے آگے ہا عز وڑے کا فعرسه قدم چسته اوران کی آن این ایری کرسی بر آبیشی د اف معودار توروح تغس عفری سے بروا ذکرنے وا لی تنی ، گرسوطا لباست کی <sub>ت</sub>کاس س كياحشر بوكا . ذمرد ارى اورفزض في ميري اعصاب مي تقويت تختى او میں نے کرسی کے دایئں جانب کھڑے ہوکرمشکل چند حمیل لکچرکے کے اب ت سے پین ہونچیا اور لال بیگ سے وا من بچاکر طبیک اور ڈرکر کھی لکھا۔ بلٹ کرد ؟

لآلال بیگ اچک کرکسی کے دستے پہنچے بی بالا دلیے ہی جیسے میں تعک کریٹے جا تی ہوں ،کمبی کسی ۱۰ میرے لیے سوائے اس کے جارہ ہی نہ تعاکم طسیعت خرابی کا بہان کرکے کلاس چوڑ دوں ۔ لال بیگ گ شگ اوراد لاابالی " طبیعت سے تو یہ امیدی نے کا رتی کہنے میری بوزیش کا احساس ہوگا۔

اور قرا ورایک ون اقرائعوں نے ستم ہی کردیا بھے سے بال میں مشاعرہ ہورہا تھا۔ تمام نشستوں ، سامعیں کھیا کچے مجرے ہوسے تھے۔ سیج سجاسے استا



بناکلام سنارہے سنائ غزلیں ، مجھے توسن سن کر بےمیں بھی پہلی قطا بنان سے اونکھ ہے اورکون کونگھے

اسکرمیرانام بیاراگیا . میرے قریب بنجی بری مسماة نجرنک کرگھڑی دکھی ، دونج دہے تھے . میں نے نیند ان کونسر نے میرمیانام بچاراا دربائیروفون کومیرے بچاکیا .میری نظری غیرارا دی طور پرفرش پرفیس جہاں کے سماست الل بیگ صاحب "مع اپنی طویل مجھ کے سامت "مع اپنی طویل مجھ کے اندوز ہورہے تھے ۔ یاالمئی اب کیاکروں ؟ ورکی بدن میں دوڑگئی ، دسمبر کا مہید تھا لیکن لہیدنے تقول کے دان میرے خدایہ انڈوپاک مشاعرہ تھا ، کالی م مائیک کے سامت آنا تھا اور آنا تیا مست کی طرح رہوں میں نے ورکے مارے اللّی دجھیا نے کی کوسٹسٹ کی لیکن . . . . اف معبود ! اسٹیع دجھیا ہے کہ کوسٹسٹ کی لیکن . . . . اف معبود ! اسٹیع دیس جی ہوئے سامعین ، کالی کی طالبات نہتیں جن میں جے ہوئے سامعین ، کالی کی طالبات نہتیں جن

تے ہونت کے ہیں یہ پر کا لے جاتے ہیں تا رُنے و الے ہوئے چند معمرا درجانے پہچانے شعراکومیری غیر عمولی

بوت چندمعمرا درجان بها نے سعراکو میری عیمعولی ده پرنشان بھی کہ یا النی یہ ماحراکیا ہو۔ بیں مائیک کے فی میری میں میں کا بیٹ پری میں میں کا بیٹ پری میں میں کا فی میری میں میں کا میں ہیں ہوئ کا بیٹ برص مبانے والی عزل کی دا دقیل از یہ سامعیں ہیں ہے جینی برصوری تھی۔ انا ولنسر نے معنی نے درافتی زندگی میں ۱۳ کی اسلامی کے اور کی ساتھیں بھر کی اور کی ساتھیں بھر کی اور کی ساتھیں بھر کی ساتھیں کی کا تحریر صف بی والی انجیس بھر کی میں اپنی شاعری کے مستقبل کی فاتح بر مصنے بی والی المجی میں اپنی شاعری کے مستقبل کی فاتح بر مصنے بی والی



سمّی کر ایاد نشرف می ارشاد سک افاز می مجدسه نیم ک فراتش کی می سف دبی فران می مانیک پرای رکد کوئون بیگ کی طرف اشاره کرسته بوشت کهاه خدا کسیے الحقی بنادیکی و " اِنحیس "
ادا د نسریک ساتھ جزیش الحقی التحسیس "

پیچها کسی نے مائیک کومٹا دیا کسی نے متحواکی ایکن اول بیگ .... وہ .... کا لیے وہ .... وہی ڈٹے رہے میں نے دوباداکہا ، صغد اسکے لیے انھیں .... کا لیے یہاں سے ، اب میرے چہرے سے خوف کے اٹا دہری طرح ہوبیدا تھے بہتنا چھپائے دچھپتی تمی میں نے التجا آمیز نظروں سے اٹا و تسرکو، میرشعراکو اورائز میں صاحب صدر کودیکے کرانکھوں انکھوں میں گزادش کی۔

راس تعبینگر کومس کولال بیگ کہتے ہیں ۔۔۔۔ لاحل ولاق ہ ،اس سے
اپ ا تناخالف ہیں ۔' انا وَلسْرُسکرایا اور ہراسیٹے برشیا ۔ اور لال بیگ پر
سنبعالتے ہوئے مع اپنی لانی مونچوں کے فرار ہوگئے ۔ لیکن مجھے ہی مجرکر ذلیل
کرنے کے بعد۔ خداکا شکر ہم کے طالبات اور سامعین آج تک اس را ز
سے بے فریجی اور خدا ہمیں شران کو بے خرر کھے ۔ ۲ مین ۔ ثمر آین ،

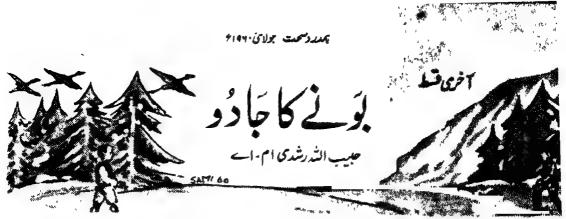
#### بقية علاج باللون

بزیان صبح وشام نیلاتلون کاتیل سرریال مائے۔

لاغ حصد حسم برروران آدم کهند تک سرخ شعائی آلی مالید. برق ن سه مقام جرر براغوانی اور نرد دشعائی باری باری والی مایک اور نیلا بان بلایا جائے ۔ بان بلایا جائے ۔

نوس : اس سے بہلی قسط میں یہ بنایاجا چکا ہو کو جس رنگ کی ہول ہیں پائی آیل تیار کیا جائے ، دواس رنگ کے نام پر بچارا جائے گا ، مثلاً نیل بول کا پائی نیلا پائی اور سرخ بول کا تیل سرخ تیل - نیز یہ بی بنایا جا چکا ہوکہ ایسے تیار شدہ رکھیں پانیول کی مقدار خوراک ایک اونس سے دو اونس تک ہج اور اسے وروں چلا پانچ مرتب تک پلایا جا سکتا ہو۔

دخم شد،



پافی گود بچسکرقازی جاب بھی جان ہمگئی ، وہ دوڑ کر پان تک پہنچ گیا اور خذا تلاش کرنے لگا ۔ نیس مجی کیڑے جماؤکرا ٹڈکوٹر ابوا زکی چیٹے پرخم کر جیٹھنے کی کوسٹسٹ میں اس کے باتھ پاؤل تھک گئے تھے ، وہ ٹھٹٹا ٹھٹٹا ایک اویٹچے سپھر پریما جیٹھا اور سوچنے لگا اب کیا کھٹا جا سیجے ۔

ا اسمان پر با ول جع ہوئے گئے ۔ با دلوں کو دیچرکرنیس اور بھی پرلیٹان ہواکہ اگر بارش سڑوج ہوجا سے تو وہ کہاں بناہ لے گا۔
اسمان پر با وا متنا ۔ اس کے ساسے جوٹے جوٹے جوٹے بخروں کی ایک ڈھیری سی تنی ۔ اسے الیسا معلوم ہواکہ اس ڈھین ایک کوئی چیز حرکت کررہی ہی۔ نیس اپن بنگ سے امنا اور ڈھیری کے اوپر کا بھر سٹایا ۔ کیا دیکھتا ہوکہ ڈھیری ہیں وہی لونا چیپا میٹا ہو اس کی اس کو تلاش متی ۔ وہ لوسنے کو دیکے کرچران رہ گیا گھراس کونوشی بھی ہوئ کہ اس کوکسی طرح خوش کرکے مہرسے انسان ن باشد کا ۔ اس سے خوشی اور جریت کے بہتے ہیں اور نے سے ہوجیا ،" تم یہاں کیسے آگئے ؟ "

ہ لے نے جواب ویا ،" اسی طرح مس طرح تم آسے ، قا زکی بیٹے پر سوار ہوکر!"

يلس : « ميس سن تمتيس و بال بهست وصوند ا ، مبا الزرول سے تمارا پنت پویجا گرکسی سے مجی زبتایا ؟ -

بُرُنا ؛ " مِل معلوم بحر مُكري لوَّ بنا وُتم مِل ثلاث كون كررب تق ؟ "

س: " تم نے مجے این جادو کے ندر سے بالنتیا بنادیا، مجے ہوا دکھ ہی "

ذا: " تم نے مجدسے وصدہ خلافی کی - جب میں سنے تم سے یہ کہا تھا کہ تم مجھے آزاد کردد ، میں تمثیں کھلولنے دوں گا ، تم اس پرراضی ہوگئے تھے مگرعبب میں جال سے با ہر نتھلنے ہی کو تما تم سنے جٹھا مار کر مجھے مجرجال میں ، گرا دینا جا ہا ، اتفاق سے میں باہر گریزا ۔ مجھے ہہت مفتہ کا یا ، اس بیے میں نے تمثیں جانٹا لگا کر بالسّیّا بنا دیا گرمجھے اس کا افنوس ہرکہ تمثیارا سرد بھارسے محراگیا ؛

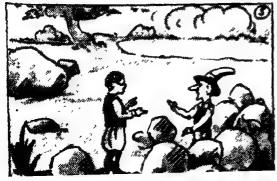
لس: " یں نے تمیں گرفتارر کھنے کے لیے جال کوجٹکا نہیں دیا تھا بک ہیں تم سے یہ کہنا جاہتا تھا کہ تم بجاسے کھلونے دیے کے اب

مادو کے زورے مجھ وہ ومظ یادکرا دو!

ذنا: " یہ بات متحسیں پہلے ہی بتا دین چا ہیے متی ، کھلو نے پر راضی کے دنا ہے متحا یا ا

لمس : « گریہ بات قرمی بعدیں موجی ، اس بیے بیں نے جشکا دیا کہ تم مال کے اندری رہوئے تویہ بات بتاؤں یہ

فرنا: " یں و مخماری شراروں سے واقعت ہوں ،اس لیے اس کوہی مشرارت ہی مجھا ، مجھے یہ کیسے معلوم ہوتاک تم میرا وعدہ بدلوانا



ہو۔ میں تربی سم ماکر تم ابن عادت کے مطابق وصدہ خلافی برائر اسے ہو، خیراسی کو تتم بے وجدہ خلافی کا نیتر و تک لیا، تو دعدہ خلانی نہیں کرو گے ؟ "

، ہوستے " نہیں میں ہیں ندہ کہی وحدہ خلافی نہیں کوں گا ، شھوے بولوں گا نہ جا فروں کوستاؤں گا نہ آگا یا امّال کو ، کروں گا ، گرتم اچنے جادو کے اٹرکو دورکر کے مجھے مجرسے انسان بن جائے وو ۔ بائشٹیا بن کر بھے مہیٹ و کھ ہی۔ رمیٰ تک مجھ برحملہ کرنے لگی ہیں ،"

نگاکر، کیا یہ بچا وعدہ ہی ہ ،

يه بالكل يمّا دعده بح!"

ب جلدی سے اس سا مے والے باغ میں چلے جاؤ اورائس بڑے ورخت کی جڑمیں آبجہ سورا ن**ے ہی، آئس میں جمیعات** بخت برف باری ہولے والی ہی "

ر بدنا خاتب ہوگیا ۔ ہوا تیز ہوگئی ۔ نیس دوڑتا ہوا ہڑے درخت کے پاس بہنج گیا اورسوداخ میں جا کھسا ۔ ہومی تیز ہرفباذ ۔ ہس کا قاز بجی بناہ ڈھونڈتا ہوا اسی درخت کے بنچ آ بہنچا ۔ دیکھتے کے دیکھتے ساری زمین اور جمیل کے اوپر برف سی مہرجم گئی ۔ قاز نے دکھ بجرے اندازیں کہا ، "میری ماں نے سچ کہا تھا ۔ ہم کھیت ہی میں مزے سے رہ سکھتا کھا پی کرارام سے اسپ ڈر سے میں ہوں گے ۔ مجھے بہاں جمیل میں بھی کھائے کو کچھ ز الا اور اب تو برف کی مہرجم گئی ہی ا

نے کہا ، " میں یہی سوچ رہا ہوں . بہاڑوں پرجانا بے کاربی وہاں بھی برف باری ہورہی ہوگ ۔ مجد سے بردی خللی ہوئ نے کہا ، " تو تعریطے ہی چلو "

نے کہا ، " بیں معو کا بوں ، گر پہنچے سے پہلے ہی کہیں میرے پنحد جواب مذوسے دیں "

نے کہا ، " یہاں درخت کی جرٹیں مجھے کرٹے مکوڑے نظر آتے ہیں ، بیں یہاں کی مٹی کھود کر با بر پھینکٹا ہوں ، وا

ہ کرنلس نے ایک خشک مٹنی نووکر اپنے نفے سے باعثوں سے درخت کی جرد میں کھودنا مٹردع کیا اور بڑے بڑے بیّ ما انتخاکر سوراخ سے با ہر کھینگنے لگا - قاز مثول کراپن لپند کے کیڑے کوڑے کھاٹاگیا ۔ آخرنلس بالکل تھک گیا اور ک نب سرے

رنہیں کھود سکٹا ۔"

نے کہا ،" میرا بیٹ او نہبں مجرا گرخیریے ٹا شتہ ی۔جلو،اب چلے چلیں ۔"

ں موراخ سے نکل کرقاز کی بیٹھ پرموار ہوگیا اور ل طرف اونا مٹروع کیا - راستے میں قازوں اور برے کے پرے ملتے جائے تھے - بعض پو چھے

والس كيول مباري بوج " بالتوقاد كهتا ، " برف بارى سع جيل كا بان جم كيا بر ، كما في كو كي مبين ملتا اس يع بل و

ا الله معلم معلم من المربعة عزالا يكون اب است بجل ك طرح هجرابت نه بوئ - شا يرسغرك پر نطعت بون كى ور ر

ا الله المسلك المسلك المسلك ورواز و براترا - قازى مال في طنزاً بوجها ، «كيون تم بهت جلد دالس آسكة ؟ " قارف مال

۔ نیلس سکے باپ نے اپنی مہی کے الفاظ سن لیے تھے ۔اس نے ماں سے پوچھا، ''کیا پات ہو،کس کو پٹی باندھنے کی طرورت ہو، نے ملکین ابھ بیں کیا ، '' بیچارہ کیس معلوم ہوتا ہو کرسی پر بیٹھے ہیتے سوگیا تھا اور دُصلک کر زمین پرگرگیا ،اس کی پیپٹائی پرچیٹ لگی ہوا دموثر

باپ نے کہا ، او معلوم ہوتا ہی واس وقت سے سوتا ہی رہ تو اس نے ۔۔۔ ، ، ، باپ کھ اور کہنا جا ہتا تھا ، بہن نے اس ک ، ۔ کا ہے دی اور کہا ، " بجتیا آج تو تم اپنی سخت مزاجی کو این ہی مدت رکھو، بیتے کو کچے نہ کہو اِ سال ہو کے بعد آج میں بیارے بلس کو دئ رکھو، بیتے کو کچے نہ کہو اِ سال ہو کے بعد آج میں بیارے بلس کو دئ رہی ہوں ۔ وہ بھی اس حالت میں کر سوتے میں بینچے گر پڑا اور زخی ہوگ رہا ہو سے مار نہیں سرکو جھٹا دے کرخا موس مور ، اب بار چی خان میں جا ہے ہوئی باور چی خان میں جا سے بار نہیں مانے کے لیے جلی گئی ۔ پٹی بندھ جانے کے بعد نہیں سنے میز یر دیم بنا نے کے لیے جلی گئی ۔ پٹی بندھ جانے کے بعد نہیں سنے میز یر دیم بنا نے کے لیے جلی گئی ۔ پٹی بندھ جانے کے بعد نہیں سنے میز یر دیم



ڈا لی تو اسے کئی کھلونے نظرا کے ۔ نگروہ یہ خمجے سکا کہ یہ کھلونے اس اؤنے نے میز پرلا رکھے ہیں یا مجھوبی اپنے ساتھ لائ ہُرُہُ بوسنے سنے اپنا یہ وعدہ تو پورا کر دیا کہ اس پر سے جا دو کا امرّ دور کرکے مجر سے اس کو پہلے کا سا انسان بنا دیا ۔ نہس نے اب ول ہی ول میں کہا کہ خواہ کچھ ہی ہوئیں لنے ہونے سے جو دعدہ کیا ہی، اُس پرقائم رہوں گا!

د ایک سویدش کهانی سے اخذواضاف کے ساتھ،

# امراض کی بیرانش پر کاناتی از

سیں یہ خردنیا کے بعض ترتی یافتہ ملکوں سے آگی تھی مؤں کے جانے اور جاند پر انسان کے پہنچ جانے ب کے نام سے ایک نئے طریق علاج کا وجود عمل میں نالائنل لا وستین اور عباس نفیسی نے اور احض کی ماتی آڑ" کے عنوان سے فرانسیسی زبان میں اپنے محد کھا ہی اس سے اس امرکی تصدیق ہوتی ہوتی سے پر کا کناتی اثر اس زمانے کے انسان کی کوئی تی

گاروں نے اسمعیل جرجانی کی کتاب ا ذخیرہ خوارزم کے سے سکھا ہوکہ قدیم ایرانی طب میں بھی نطاع تمی نسان کی تن درستی اور بیماری کے ساتھ ایک گرتعاتی

ور تحران: زیر حواله مقاله میں بتایا گیا بور قدیم زطادر جالینوس کے نظریہ نفنج مادہ اور تجران ارض و بی مرض کی مخالفت میں یہ اسی طرح قرت مدیو سی فعل سمجما جاتا ہی جبیا کہ یونانی نظریہ کے بارے رجانی نے اپنی تصنیف میں یہ عبارت تکمی ہو کہ اِن دو مخالف فوجوں کے مثل ہوتے ہیں بعنی حملہ

یُ طربِیَ طلح کی ایک بہت اہم اصطلاح ہے۔ زمائنڈیکم نِس میں بجران پیدا ہونے والے دن کاخاص اِل دن کوئی مسہل یانے آور دوام لیض کونہیں لیتے

متے۔اس اصطلاح سے مراجیم انسانی کی دہ کیفیت ، کاجب وہ بیاری پرغالب آنے کی کششش کرتی ہو۔ اگر بحال موض پرغالب آجلئ تواسے ا بھا بوان سجماجاتا ہی اوراگروہ بیاری عبمغلوب ہوجائے تو اسے بحوان ناقص کهاجاتا بی- اس کی مزید دضا حت **یوں کی جا سکتی پوک کڑ** لوگوں کو بخار کی حالت میں میمسوس ہوا ہوگا کہ بیاری کے چندین کھنے برأن كى تكليف مبس اجا ك ايك تقطا دين والى كيفيت بيدا موف كى بی جسمیس تشنیخ اور سرمیس در د بر معرجه تا بی اورایسا محسوس بوتا بی که جسم كوكوى نورس وال رابى - پفوخوب بسينة آتا بى ورمريين اين كليف ميس كافى كى محسوس كرف مكتا ، واسى كو بحرال كيت بي الكن آج كل توجم كى توت مدا فعت كوجيه بالكل بعلاد يأليا بواورعالج لين مريين كي جمهي بس جراثيم كاتعاقب كرتار بهاء (مترجم) بحرال كمقرره دن: اسمقادمين يهي تباياكيا وكه قريم ا يرانى طب كا يديمى أيك نظريه تقاك بوان مروقت منهيل بوتا ، بلك اس كم مقررہ دن ہوتے ہيں جو خطرہ كے دن سجعے جاتے تھے مثلاً مض کا ساتوان ، چد صوال اوراکیسوال دن اسی کے مطابق جدول تیار کی جاتی تھی جن میں حطرہ کے دن اور خطرہ سے خالی ون ورم العجافية تھے۔ زیادہ فرمن بماریوں کی صورت میں خطرے کے مبینے اورسال بھی مقرر ہوتے تھے۔ یحسابی قاعدے اگرکوس اور کنیدس وایونان) کی طب میں ستِعمال ہوتے تھے تو د ہاں ان کی کوئی توجیہ نہیں پیجنی مگرايران ميس بخوم جون كرميشد رائح را بئاس يعطب مين بي اجرام سماوی خصوصاً چاند کے سریع المیر ہونے کی وجہ سے اس کا ا ترامراض کے زیر دہم میں الماش کیا جا تارہا۔ جريان خون كا-

یه خیال قدیم مفروضه سے پیدا بوا اکر انسانی عناصرسے بنا ہوجن سے باتی کا کنات بن ہی۔ لہذا ، " ا ؟ کے مطابق سب پراٹر ہونا ضروری ہی۔ مقالہ تکا روں کا یہ نظریہ سب پر اٹر ہونا ضروری ہی۔ مقالہ تکا روائی جریح زیادہ مشتا ہ سکتے ، ان میں یہ باتیں زیادہ کچھیلیں ۔ ا پوری سرحویں اور اٹھا رویں صدی میں ایک طبی ا جس کی بنا در اصل بخوم اور مند ہی جاد وگری پر تھی ہے۔

#### سگرٹ نوشی یا مے نوشی

لاس اینجلز (امریکا)کیمٹری کے نوبل انعام یا لائنس یالنگ نے ۱۸ - فروری کو یونیورسٹی آ ف سد میں اسے ایک میجرے دوران کہاک" نظری استبارے غِرفان في كيول كراس كيجساني بافتين خودى با كربيتي ہيں۔ انسان اپني ٽوٹ پيوٹ خود تھيک كر ليا مشین ، کیکن اس کے با دحود اس بر برصا پا آجاتا مرجاتا ہواوراس کے اسباب اہمی تک پر دہ رازمیر ڈاکٹرموصوف کے خیال انسان کے بڑھاہے کا يه كدوه ايى برى عادتول سے لينے جم كى سلسل تذليا ہے: اس مسلمیں المفول فے سگرٹ نوشی کی طرف اشارہ کیا كباكدايك بيكيث سكرت سے نسان كى عمراكي بنے بانج كم: لیکن اکفول نے درازی عرکاایک ل جیب پنجھی وہ یہ کہ احتدال کے ساتھ شراہے سہتمال سے نسان کی زندا يعنى دن ميس ايك يا دوبار مقورى سى يى لى حاسى-واكر بالنك كاكبنا بحراة أب كوحيات ابدى كالر آب سگرٹ نُرشی، لڑکیوں کا پیچیاکرنا، کا رجلانا اور میں سفر کرنا چھوڑ دیں اور کبھی اپنااکسرے نے کرائیں

المول في من باب وجوات ايام بوان وحواه ين يمي المرات رويد اليالا

افعان اور ما در مقاد میدون نداه می بایاک قدیم ایرانی طب بین چاند و در می ایرانی طب بین چاند و در می کدند و در م میدین چاند کور اس می بین اور تیم ما می کدند و در می کارون می از اندون می اضاع بر میرب سے زیادہ نمایاں ہوگا "

پیش بین کے بیے عموب ہوتا تھا۔ اس سے معلوم کیاجاتا تھا کہ مض کب پیشا کھائے گا۔ اس کا نتیجہ زیادہ یا کم موافق ہوگا اور نجوم شریح ابدان کے مطابق جم کے ہرحمد پر ہرسیارہ کا اثر معلوم کیا جاتا تھا۔ چناں چہ قدیم ایرانی طب کا نظریہ یہ تھاکہ ورم عشار دراغ

چنان چه قدیم ایرانی طب کا نظریه یه عما که ورم عشار درج به ایرانی طب کا نظریه یه عما که ورم عشار درج به گراس دقت دا قع بوجب کرچاند بریج حمل میں بوتوخطره بُرسیخوان کا بوتا ہی وجع القلب سرطان میں دق وت میں نقرس اور میزان میں استعاط حمل کا نتیجہ خطرناک ہوتا ہی ۔
نقرس اور میزان میں استعاط حمل کا نتیجہ خطرناک ہوتا ہی ۔

چاند کے دومرے سیادوں کے قرآن سے جی اہم پیجے کا لے جاتے تھے مثلاً اگر کوئی ولین اس وقت صاحب فراش ہوجب کہ چاند کا قرآن سعد سیاروں مثلاً مشتری ، زمرہ یا عطار دسے ہوتو ٹیال کیا جاتا تھا کہ مرض خفیف ہوگا ادراگر تحس سیاروں مثلاً مریخ یا زحل سے ہوتو بھاری کمی اور تکلیف دہ مجمعی جاتی تھی -

سیّاردن کی خاصیت کا اثرامراض کے بیدا ہونے ادران کے پیسلنے پر بھی مانا جا تا تھا۔ مثلاً عطار دا درزمل سرومزاج سیمے جلتے تھے۔ اول الذکرسیّاروں سے سبل سوزش ادر مہلک بخار کا خطوہ عموس کیا جا تا تھا اور موخر الذکرسے گرم بخار اور



سنرل فو دُشین الوجیکل رمیرچ انسی نیوف نے یہ دہواکیا کہ اور نیو سے ایک ایسا مشروب تیار کرنے میں کام یابی ہوی اور تازی کجنٹے میں دوسرے تمام مشروبات سے مہتر کہ اوا و در منزوب کا نام در مجر کاکٹیل اس کھا ہجا ور اس کا کہنا ہو کہ یہ حق اور اس کا کہنا ہو کہ یہ حق اور اس کا کہنا ہو کہ یہ اور اس کا کہنا ہو کہ اور اس کا کہنا ہو کہ اور کہنا و منداستعال کیا جاسے گا ، جو ملک کے کئی اگر در کی فائد و منداستعال کیا جاسے گا ، جو ملک کے کئی بیدا ہوتی ہو جو تھیدوں میں بیدا ہوتی ہو تھے و دو مرابے کسنترہ ، نیج ، نارنگی وغرہ مجلوں میں بیشروب کی ور مدور ایس کسنترہ نیج مناسکتی ہو جو تھے یہ کا سی شروب کی مورد کی اس مشروب کی میں بیشر ہو ایس کے ملاق میں کا جو اس کے ملاق میں کا جو اس کے ملاق اس کے اس کے ملاق اس کے اس کے ملاق اس کے اس کے اس کے اس کا دور نگوں کا اس تعمال نہیں کیا جاتا ۔ اس کے ملاق ان کا اس کے اس کے ایس کے ملاق ان کی ان کی اس میں کیا جاتا ۔ اس کے ملاق ان کا ان کا کہ ان کی ان کی اس میں کیا ہوتا ہو ۔

یا کی کے ایسے کا رضائے تائم کے جائیں سے جومتر وجروہ ہواؤں، دریاؤں اور اللہ سورج کی روشیٰ سے کہی تیار کرسکیں سے جور کاروں الارلیں ، بسوں اور ہوائی جہان دوں میں پڑول کے بجائے کی ایسا ایندھی استعال کیا جائے گا جہائے کا م کے دوران صالغ نہیں ہوسکے گا۔ اس کی مثال سائنس دال اُلَّى ہم گا جہائے گا اس کی مثال سائنس دال اُلَّى ہم گا جہائے گا درایک بارگا دی جائے ایک بہائے گا کہ تا کہ کہ اس مقتد کے لیے آکسی اور ہائیڈردج ہی کو ایندھی کے طور پاستوال کی جہائے کہ جہائے کہ موان کی دو کہا کے معالوں میں رہے گا ۔ اور کا دول اور کا دول ایس مقرک کے اور مقتم رہے کہا ہے جہائے والی اور کا دول اور کا دول ایس مقرک کے اور دی مقربے کہا کہ اس میں دان ایک بہت خوب صورت دنیا کی امید دولے تھی اسان کے کام کرنے کے اور اسان کی کام کرنے کی کرنے کی کو کو اسان کی کام کرنے کے اور اسان کی کام کرنے کی کور کام کرنے کام کرنے کی کرنے کی کرنے کی کام کرنے کے اور اسان کی کام کرنے کی کور کی کام کرنے کی کرنے کی کرنے کی کرنے کی کرنے کی کرائے کی کرنے کی کرنے کی کرنے کی کرنے کی کرنے کی کرنے کرنے کی کرنے کی کرنے کرنے کی کرنے کرنے کی کرنے کرنے کی کرنے کرنے کرنے کرنے کی

برٹش براڈ کاسٹنگ کارپرش نے اپندایک حالین وزلمین ایں یہ دوا کیا ہوکھ جنوب شرقی انگلتال میں تقریباً صدسالہ اشخاص کی تعداد دوسو تک بہنچ جکی ہوجن میں ڈرمیوسو سے زائد تورتیں ہیں۔ پچلے دنوں روسی ماہری اعداد و شمار نے بھی یہ دعواکیا تھا کہ ان کے ملک کے علاقہ جارجیا میں صدسالدا شخاص کانی بڑی تعداد میں ہیں، اور یہ گا آئ کو موجانے کے با وجود وہ لوگ ہے کے بیں اور کام کرتے ہیں "بی ۔ بی ۔ بی ای کا کہنا تو کہ انگلستان کے صدسالہ لوگوں سے دوسوال کیے گئے ، بہلاسوال یہ کہ ان کی در ازی کو کاراز کہا ہوا ور دوسرا یہ کو

انسان كى جماعت اورشرافت بى خالباً براكراتعلق بوقيمردم ف **درین سان دلیری آومیوں ک**ورکھے کی خواہش ظاہر کی تق ، ج<sup>و</sup>وئے بھ<sup>ی</sup> وصر معام امریک کیشن مرد کیٹی نے ای تحقیقات سے پڑاہت کیا تخاک د موتے آدی دیلے تکے آ دمیوں سے زیاد وایمان دارہ سے بیں اورفاقہ زہ وچرہ ہے ہوئے ایک لاغراّ وی کی پسبست ایک موٹے آدمی پرزیاد واعماً كياجاسكتاي، كيت بي كمول آدمي نظرتا نيك بول بي ادراي مزاج ك احتیاں سے ایسے لوگ بہت صابر ہوتے ہیں ۔ لندن کے درزی جب اپنے کی كاك كرود كامائز برعة ويحة بي وتوش بوكركية بيرك معنور!اب محوڈا اورایماں وادیورسیے ہیں :" موٹے آ دمیوں کے بارسے میں مجھاجا آ ہوکہ ڈ ممی چیزکے بارسے میں بال ک کھال نہیں کا نے ۔ وہ زیادہ فکر میں نین کرتے ،جوزیادہ ترالاغرادمیوں کے معتبی ہوتا ہو۔ یاساری خربیاں موٹے آدمیوں میں شایداس لیے ہوئی ہیں کہ وہ اسپیز صالات زندگی سے مطمئن پوتے ہیں اور دبلے پتلے لوگ اپنا لاغزی دور کرنے میں معروف رہتے ہیں۔ فيْعردوم في ايك باريمي كها تفاكر " لوفية آ دى اتنا سوقيين كدوه ا يصرارتى منہیں بن سکتے "اسی طرح میرے کے بارسے میں اگرمے یہ کہاجا آ ہوکہ" چرودل كآ ئينهمة إيى الميكن بوبات برمينين اورا بئ خوش مزاجى ظا بركسنے والا؟ دى بھى ایک چیا بدابدمعاش بوسکتا بو کهاجا گائ کوخداف این تمام بندول کو اکنو جرے عطاکیے المکی انسان کے عادات واطوارسے اس کے حرسے س تبدلیا پیدا ہونگ اور ماہرین کا کہنا ہوکہ اس کوئ شک نہیں کا بعض لوگ اس بن چهست سے نیک اورىعبن برمعائ معلوم ہوتے ہیں "

شوروغل

مثوروض مي تخفيف كمم جلان والى برطا لوى سوسائ سمروا لوفركس بيين كاكهنا بوك بمسلسل شور وغوخلسك نتج بيس برطان کے جیج کر ہاتیں کرنے والے خیلی بن مبانے کا خطرہ ہو " سروالٹراس لندن کے ایک حالیم اس تقریر کررہے تھے ۔ انفوں نے آگے کہ غل میں کی بوجا سے آواس سے انسان کی کام کرنے کی صلاحیت میں ، اليبااضاف وسكتابوكه اسستعقم كى اقتضا دى صورست حال بهتري مجريم بي سيكسى كواعم مُنكِس ا واكر نامنين پرسسه كا يا مروالزف يا کا انسان کی قرست سامعہ رہمی برا اٹریٹ ابوا در تحرب سے بیمعلوم ہو خل کے ماحول بیں کام کرنے والے ٹائیسٹوں کی صلاحیت ۱۵ اف ہی۔" انعول نے شوروض سے متاثر ہونے والے لوگوں کی تسمیں تا ۔ كتير بتم كے لوگ ہوتے ہيں - ا بك حسّاس ، دوسر عفر حسّاس ، د مهت حسّاس فرحساس لوگول كوشوركى بهت كم يروا بوتى بحادراد لوگ زیاد وشور می کرتے ہیں ۔ حسّاس لوگ کسی طرح صالات کے م كوبنا ليية بي اليكن ببت حسّاس لوگوں كى جسمانى اور ذبى صحت كو سدیدنقصانات بہنے سکتے ہیں ان ہی بہت حسّاس لوگوں کے بار والرْسِلْ يَمِي بِتَا يَاكُ الْمَيْنِ مِي وه لوك بوسِق بِي ، جود شا بير تحليق کام کرتے ہیں اور جن کی مدوسے مدید بترنیب نے بیٹکل اختیار لوگوں کورمایہ دلوایہ اورخیطی کیتا ہو۔

بسوں اورٹرکوں کا دھواں

ایک شہور برطانوی ڈاکوسردالم فرگس سینے نے ڈیزل مورد دادر گوں کے بیا نہائی مہلکہ دائر مورد دار گرکس سینے نے ڈیزل دورد دادر گوں کے دوری کو انسان زندگی کے بیا نہائی مہلکہ دائر موسوف نے مال میں لندن کے ایک مبلسین آخر کرکے تے ہوئے انسی سے زیادہ فطر ناک فیزل کا دصواں ہوتا ہو ہے بداود دصواں ہائے محست کے لیے زیادہ معن میں معلوم ہوتی کیونی میں افونشی سے انسالا محست کے لیے زیادہ معن میں معاوم ہوتی کیونی میں انسان کی اعداد دوشماں کی تقابی اور تجرباتی تحقیقات سے تعدیق میں تقدیم ہوئے تقریباً بھی ہوئے دی میں میں میں میں میں ہوئے دائی گاڑیوں کی تعداد برصی ماری ہی۔

	عف	المكرر و
ساود لا ي	ن پرچ امر در سال کا ہے۔	جلد ۲۹ – نبرم
7	اگست ۶۹۰ واکو مرولی الدین	و الدير حكيم حرك وي المناسقة ا
JAMIA LI	کاردالتدانسر م-رضوی حاردالترانسرا	عا — دُواکی قوی الاثر رفیق کار نیخ والی مُوٹی ہضی کے نفسیاتی اسباب سے بچیے!
IL & - 6 H	گرد 1986 - 100 مولوی بچم عبدالواحد مولوی بخم	رتھیں معلوم ہوکہ تم صرف بھے مہینے زندہ رہوگے! ل کے زمانے کی احتیاطی تدبیریں
11 77 78	گریچن <i>سنگھ</i> منصُورعی خاں - بریلوی	یرین (افسان) بت کیابی ؟ لمبہ
7 4 7 9	طا مرصدّلقی موسسیوا قبال در در	لدی بیماریاں نکلیول کی ورزش وال وجواب
T1 T0 T4	ا داره مسعود <i>مسیتد</i> دحیده نسیم	بّهات سے کیبے نجات پائی « پروفیسر (افسانہ)
rr ro rc	مشیخ سیسدامد مسعوداحدبرکاتی	فرکا مشیر دکھی مِسواک ہے



والرويرول ادي ايم اع بى - ايح وى (نعن ) برير ايط لايد في الحيض عامو خماني حيداً باد

جى طرح اجرام ماويكا فعنلسة لامحدوث تعاول وتوانان قائم ب، اسى طرح تميس مجى داب قيوم بى كاسهادا ب اورتم بالاتعادل و توازن اس مى تيروم سے جوئم پر محيط ب، چاربوے گيرے موت ہے-

تم ایک دات فنی کے نقیر ہو، تہیں کی چزکی کی نہیں اسفی کا فقل ،اس کی عطا، اس کا " پر المراح تم برایت نفس وعطا وکرم كى ارش كراب ميناصيا حينام ريا" سى كم سكم

اسًالواالة من نصل التُدكي نفنل سے مأتكو

تم اس سے ایک رہے ہوا وراس کی حیات کا لم تہارے جم کے برور ق سے اُبل رہی ہے اور تم اس دریائے فد کا ایک تطویو: قطرة نورى سرايا نوربسش مكرد ازغم واتما مسرور باسس

غم دفعة وفل وكيدك جذبات وحيالات كرج نكرتم ف عفود صفح اوراداة فيرس بدل دياب اس ليحق تعلك كى حيات كالمرتم المدحم مرنته سے آبل ری ہے:

برکے درراہ من خارے نہیں گل نہم اوسزائے خاریابدین جزای گل برم حوادث يوميركوتم حق تعالى الداره اورشيت بي سے ظهور يذير ديكيت جواس بيے حق تعلى كا ادادہ متبارسے بيے ہرشے كر شركال بى كوظا بركرر بإب اوركم حق تعالى كى فاعليت مطلق كمشابره سيمسروراورول شاوجو:

ول جوديرانه تعااب آبادي شكريه تيرى مجتت كاشهاا

تم نے غرانشرے نفع و خیرعطاد سے ،عرّت دولّت بغی دفقری نسبت منقطع کی ہے اور اپنی بندگی، نقرواحتیاح کی نسبت صرف حَن تالى بى معجد لى به اس يحق تعالى كى علف وكرم ، رعايتُ عنايت كى خاس تجلى تم يرموري كواور فرط مستع تمهارا قلب عيخ را ب:

ىعل توج<sub>ى</sub>ل حاصل است ج*وبر ج*ال گرمب<del>ان</del>ش اَدزوے جاں تری ، کون و مکاں گومبکشس

مەسىل نىغرىت توى دور زاں گومبەشس

مایهٔ جال با توی ، سود وزیان گومبکش

وصل توجول وست داد المكبها لكومبائش

ماشق دعب تونيست طالب دنسياو دين گردشش گرددل اگر قطع نثود ، گو بشو

بے تو نیرزد جرے اس جراؤد درجہاں

حق تعانی کی مجت بھی کس قدر عجیب شے ہے۔ تہرارے سادے غم اور پریشانیاں ، وکھاور بھاریاں ، حرف خلط کی طرح مح م بھی ہیں اور ان کے قُرب کی دولت پاکتباری ساری دحشت کا فررمو کی ہے علانیت دراحت، سکنیت دجمعیت تمہاری جاں کو نعیسی، داحت رضاد نست تعزيض سنتهارى ورح ملوب، تمهاك قلب عابت أله يكهي، انس قري اوراك لم مفقود مويكا يح جان تن دونول واحتدين

ازوصلِ تَدفت بَتَى ويندارم اكنول جاك تن خولش دابرا حسياتهم وريجر توبوده اندده د آ زارم شادى آمدونعيب جانم شد



مِدگزداِک انگلستان ہیں باہم کا ایک ٹواکیہ جان چہوا کی ہی ہندن کے ایک اسپتال کے مرجزوں نے دیکھاکاس کی کوپڑ نہیں اوراس کے وماغ کی بائیں طرف بہت چوٹ آئی ہے۔ نس کا فیصلہ یہ تھاکہ جان اسکہی بول نہیں سکے گااوداس منقل طور پرمفارج دہے گا۔ اس کے با وجود اسپتال سے آئے رسکتا تھا، بلک تھوڑی بہت بات چہت ہی کڑا تھا۔

بجآن کے صحت یاب ہونے کے سلسلیس یکی کرائے بڑے متع اور زمیں جود ال موجود تھیں اور استال میں اس مسب جان کی صحت یا بی کے لیے دھاکر دہے تھے اور یہ

بحال ہونے کے دُودان ہیں برابرجادی دہیں۔
سرچن نے آبرلیشن کیا اس کا ایران ہے کہ میں اور یرے
دت یاب ہونے ہیں دملکے اخر پرکال یقین دکھتے ہیں۔
اببتال میں لابا گیا، ہم لوگ اسی وقت سے اس کے یے
ہیں کہتا کہ جان کی صحت یا بی ایک بجرہ تھا، ہاں یے خود
ت یابی متفقہ کوشش اور نظم اتحاد علی کا نینچہ کواوماس
شرکی تھے وہ نوائی مود کے لیے دست بد دما تھ یہ
سے کہ مغربی مالک میں طب الور نہ ہب ایک دوسرے
سے کہ مغربی مالک میں طب الور نہ ہب ایک دوسرے
سی بیتھنے پہلے بھی نہیں آئے تھے۔ اس سلسلیس بُرالے
ماک مذہبی وہنا اور طبی الهرایک دوسرے سے بازی لے
ماک مذہبی وہنا اور طبی الهرایک دوسرے سے بازی لے
ماک مذہبی وہنا اور طبی الهرایک ووسرے سے بازی لے
ماک مذہبی وہنا اور طبی الهرایک واسرے سے بازی لے

، ہزائیشنل ہلتے سروس استالیں ہیں اور ہراستال احرور قال کو پواکرنے کے لئے باددی مقرد ہیں انگلستان

المشبرنہیں ہے۔

یں جولوگ فربر تھنگیم پاتے ہیں ، اپتال کے بادری کی ٹریننگ اُن کے کورس میں شال ہے ۔ حال ہی میں بڑش میڈیکل الیوی ایشن نے برتجویز پاس کی ہے کہ «ڈاکٹروں اور پادریوں میں تعاون کا صح مقصد طبق اور فواجی طلسا پر ککچروں اور مباحثوں کے دریو پورے طور پرواضح کر دینا چاہیے۔

اب ده پُرانامقدل بِمعنی موگیا کُوب داکو گھرے با ہرا تاہے قوبا لا گھریں داخل ہوتا ہے۔ ٹریم کے بشپ نے خطبہ کا ہسے اعلان کیا کہ اُکو کُنی فائد تھی کی ددح بیارہے توطب کا کتنا ہی ذہروست الم کمیوں نہو مریفن کو کوئی فائد تھی نہیں ہنچاسکے گا ہ اور اس خطبہ کی آواز با زگشت برلش میڈ کیل جزیل میں گونجتی ہوئی ضنی گئی۔

اس سلسلی با بین به بین اور متاز داکٹردل کے خیالات دیجیہ ہیں ، داکٹر آر دو بل لکسٹن (انجٹر اسپتال) فرلتے ہیں " بیاری میں بھی اور تندر سی میں بھی انسان کا سبتے بڑا دوست اور بہی خواہ اُس کا احتقادہے جب یروہ ہر صالت میں پورے ملود ریم بھر وسر کرسکتا ہے ؟

فاکٹرای بی اسٹراس (سینٹ بارتعولومیواسپتال) فرماتے ہیں: "اکٹراہریں امراض دماغی اس امریشغق ہیں کہ ایک الیے مریف کے شغایاب ہونے کے امکا ثالت ڈیادہ ہیں جس کے غربی مقا مُدکخیۃ اور تحکم ہیں برنسبست اس مریف کے محکمی غرب میں احتقاد نہیں دکھتا ؟

فاکرچیس برنف ب دراند نجر استال) کہتے ہیں " زیادہ سے ان در دران استال) کہتے ہیں " زیادہ سے ان در دران استان کہتے ہیں " زیادہ سے ان کی اور دران استان کی استان کے لیان استان اس

فرلىقىيى قائرادىهادى دونى كا تحادثى سىملىنى كاتم مردس بىك بوكى بى دونى كامقىداك بى قاب كرفون كاماددىدان كانختاف برقابر بهم داك دون كواب س كااحداس بدا بوگياست، گروزدست اس امرى به كرم زياده سى زياده دونانى و تي ماصل كونى كوشش كري، تاكيم بين فرانعن زياده الجى طرح انجام در مكين "

Carlotte State Control of the

اب والوس المرس المح المح المراع والقف مي كرا فقا دانسان كاصحت غنى كرا فقا دانسان كاصحت غنى كرا في المدان المرائد المر

اس ملسلمیں مقعانی علاج کا ذکری نیسی سے فالی مراکا-

برطانیمی آج کل بیری ایدوروس برے مشہوراود متا زردحانی علاج کے اجر بیں۔ان کی عمراس وقت مہ اسال ہے۔انہوں نے ایک ادارہ " روحانی علاج کامقدس مقام " کے نام سے مرتب میں قائم کرد کھل ہے برت مولاء سے اب عکس ایڈوروں مربینوں کا کا بیابی کے ساتھ علاج کر چکے ہیں۔ان میں برطآت کے شاہی خاندان کے چارا فراد می شامل ہیں۔

مال ہی میں مطرب آنسلواس رومانی مرکزیس گئے تھے۔ان کابیان ہے کہ بیمال القداد آدمی ایڈورڈوس اوران کے دوساتھیوں جاسج اورآلیوبرٹن سے مددماصل کرنے کے لیے آتے ہیں۔ وہ اپنے کام کے متعلق ہرشم کی تحقیقات کے لیے بڑی نوش سے دامنی ہوگئے جوریش ان سے مشورے کے لیے آئے ہوئے تھے۔ مجھ آن کے قریب بیٹھنے کی دوت دی گئی۔

ہرمرلین کے بر ایڈدوس بڑی نری ادر بٹرے اطلاق سے بولے تھے۔
مرین کے جہم میں جہاں تکلیف ہودہ اپنا ہاتھ دہاں مکدیتے تھے اورانی آئیس
بندکر لیاتھ اور دھاکرتے تھے۔ ایڈودوس اوران کا ساتھی بڑن کسی دریس سے جھکنے
سکے لیے کہتے تھے، کسی کا ہاتھ اور پُراٹھ لنے میں اس کی مردکرتے تھے۔ وہ ہاتھ جو شاید
برمیوں سے باحس وحرکت دھکا ہواتھا اور کھر بہی مل مزین خود اخیر مددکے انجام
مستسقہ

ایک پیلی برس کی کچ اپنی اس کے ماقدآنی ۔ اس کچ کی دیڑھ کی ٹمی کڑی ہمٹی تھی اوراس کا واہنا شاند نا قابل حرکت تعالیہ بہری بھی تھی۔ ملاج کے بعد رہ

ولى يدى جور يلغ كلى إس كاشا د بالكل تميك بوكيا. بس كى ال يد كم. ئەكى كەمى اسىرىجولادك كى "

ایڈورڈس نے اپنی گفتگوجاری رکھی وجب کوئی ہاری مدوطا چاہے رات ہویادن، ہم دھاکرتے ہیں، ہم خداکی حدوطلب کرتے ہیں ج کی دوجوں کی مددسے ہیں حاصل ہوتی ہے جودنیاسے گرد چکے ہیں۔

یں اپنی اس قرت کوخدا کا عطیہ تصور کرتا ہوں اور مرف مجم ا عاصل نہیں ہے، بلک میرے دفعات کا رجاسے اور آکیو میں ہی بہ خداداد ہے۔ اس کے علاوہ کی ڈاکٹر اور بادری ہیں، جن میں یہ قوت بدار موئی پادری ایلکس ہوٹس ہیں، وہ ہم سے دوعاتی علاج سکھنے آئے تھے۔ ان صلاحیتی تمیں اور انہوں نے قوب ترتی کی۔ وہ آل بینٹس گرجا گھرائی سال رہے۔ ان سے دگوں کو بہت فیض ہمنچا اور اس گرجا گھرکو ہہت اب وہ انٹار لوکنا ڈاکے ایک میشن میں چلے گئے ہیں یہ

ایڈوڈس نے اپنی گفت گرجادی دکھتے ہوئے کہا مہم چاہتے اورطبیب ہماری مدکریں ہم لوگوں کو پہشورہ دیتے ہیں کہ وہ ڈاکٹر کریں اورانہیں ریمی بتادیں کہم دوحا نی علاج کے مرکزیں گئے تھے ؛

بیان ہے کہ ایڈوروس نے ایک بڑا وفر قائم کردکھ اہے، جہاں ہواب وہے جائے ہی جوں فائس دفریس موصول ہوتے رہتے اس سے کے لیتے نہیں۔ ہاں لوگ بڑی بڑی تھیں ان کے پاس ن کے فائل مجی دیکھے۔ ان میں برطانیہ اور دوسرے مکوں کے معطوط بھی مجھ ملے۔ ہارے اسٹریٹ کے ایک متما زائد خطاب اسٹ بھی کو کہتے کی دو جائی توج سے بہت ہی فائدہ ہوا ہے۔ اسٹ بھی کو کہتے کی دو جائی توج سے بہت ہی فائدہ ہوا ہے۔ ترموا میں آپ کا بہت ہی ممنون ہوں ؟

نے ایک اولی کے متعلق، جوخون کے کیسریس بتلائتی اور جے سے بہت زیادہ فائدہ ہوائقا، فکھا تھا "اب اس کاخون ٹھیک ) قرت ہے جتنی پہلے میں نہیں تھی۔ آپ جو پھر کردہے ہیں آل کے گزار موں "

الرف کے ایک اورڈ اکٹرے پس بھی گیا ، جو بحض بدن کو ہج کہ ایک اورڈ اکٹرے پس بھی گیا ، جو بحض بدن کو ہج کہ ایک ایک ایک ایک ایک ورص اور و درسے دوحانی طائع کے توفید کی ، انہوں نے کہا " اِن لوگوں کوج قرت حاصل ہے کہ توفید ہے ۔ ان لوگوں کی دوحانی قرت تا بکارت اور خوانی کا ایک بالہ برخص کے گر دموج در درہ ایک سائنس دال ڈاکٹر ہینڈ درس نے نا پا ہے اوراس کا فوٹو دی طرح کے اسمی فی صدی آدی اس بالہ کے حددد کو محوس میں کوئی خوابی واقع ہوتی ہے قراس میں کہ جواتی ہیں۔ جب ہم ہیں کوئی خوابی واقع ہوتی ہے قراس خواس میں جدروحانی معالی کام بیتے ہیں۔ ان کو معلوم کیا جاسکتا ہے اور شیمیں بعدروحانی معالی کام بیتے ہیں ہے۔ اسل میں بہت روحانی معالی کام بیتے ہیں ہے۔ اسل میں بہت روحانی معالی کام بیتے ہیں ہے۔

ا بیان ہے کہ اس طریقہ علاج سے فالج اورسل ودق کے رہ ہوا۔ میں توخودابنی روحانی قرت سے بہت کم کام بیتاہوں اریزکواس کی تکنیک میکھا دیتا ہوں اوروہ اپنے گھرچاکراس بر

ی طاح سے شفانجسٹسی کی آئی زبردست شہادتیں موجود نہیں نظرا نداز نہیں کوسکتا۔



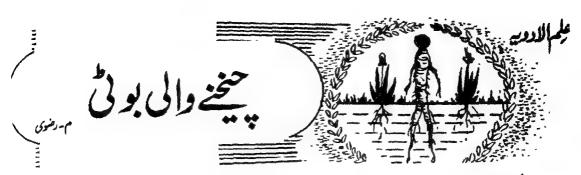
کچھ ملکوں میں ہیں ، اکثر بوڑھ سے بھی جواں پئیکر ہم ہیں کہ جواں ہو کر بوڑھوں سے بھی ہیں بدتر

جاں بازد جری ہم تھے طاقت کے دھنی ہم تھے نکوان کبھی ہم تھے کیوں آج ہیں یوں ابہتسر

آجائے وہ عالم پھسر ویسے ہی بنیں ہم پھسر ہوہم میں دہی دم پھسر ہوں ہم میں دہی جَوہر



طاتت کی جوچاہت ہے سرمایۂ راحت ہے سرحہشسدۂ توتت ہے سِنسکا د[کا اکساغر



مردم کیاه (Mandrake) کاپرامرادیدداانسانی جسب کانی مشابهت دکتا سهاس کی جوی نیلدانسانی و معرکی مانند بوتی به اور بیا بوا میل مشابه به تقلیم به اس کواگر جرسیت اکها ژیا جائے تو به بوب بوتی برق میل میسید برات کا میسانی بول کے سبب بیال بیال بال بول کے سبب کو کی کامال نصور کرتے تھے ۔ جرش یونان اور ماور دی کی میرانی مالک بیراس کی بات جمیب و فریس دو ابات شہوتیں۔

چین عمیہ اورمندوستان کے لوگ کبی اس بوٹی سے وا عنیت رکھتے تھے۔

دقت جان دے دتیا تھایا تھوٹی دیربعدم جا استعار

جوزی فلیوس نے بیلی صدی میسوی میں موم گاہ کے بارے میں لکھاہ: .

"شرک شالی صفت کوج وادی گیرے ہوئے ہاس وبار کہا وا۔
ہوت ہوں اس نام کی ایک اعجو ترون گا دجر پیدا ہوتی ہے۔ یہ شوار گ مرفع ہوت ہوت ہوں اس میں سے ضعاعین کیلئی ہیں۔ س) اکھا ہونا سے اور شام کے وقت اس میں سے ضعاعین کیلئی ہیں۔ س) اکھا ہونا شکل ہا اس لیے کر قریب بیغی ہی یہ اپنی جگہ ہے ہے واق کا فوج یہ اور اسی وقت ساکن ہوتی ہو جہ باس پر پیشاب یا حد توں کا فوج یہ فول الا جات ہے۔ نب مجی آدی یا تقدے پکو کو کراگر لیوں کی جو اندا ہو کو قوال میں ایک طریق ہاں کو بلا خطرہ حاصل کرسکتا ہو وہ سے "اس کے بعد وہ کتے والا فرکورہ بالا طریقہ بیان کرتا ہے مجمل درگر خوام کے اس کے قول کے مطابق اس جوکواروا می خبیث دفع کرنے کے لیے بحد استعمال کیا جاتا تھا۔

اس کے بعد اس پودے پر تلوادے قابویانے کا ایک بہز الیہ معلوم کرلیا گیا۔ کھودے والاآدی پودے کو بوا کے رُخ پرد کی کرایا پر مغرب کی سمت کرلیتا تھا اور اس طرح اس کی مہلک چیز سے عوظ ، مغرب کی سمت کرلیتا تھا اور اس طرح اس کی مہلک چیز سے عوظ ، مغالب لودا الحارث نیز بین شخ ہو کراس میں سماجا آج اور سمیشد کے لیے ایک بھرا کے خیر کھیں جینس جا آہے۔

(1, Would curses kill, as doth the bitter mandrake's groan

Torn out of the earth.

That living mortals, hearing them run mad

Rameo and fullet

(fil) Give me to drink mandragora,

Antony & Cleopitra.

ب میں مردم گیاہ (Mandrake) کی بابت وردل چسپ افعال وخواص مشہور سے حظا اگر کہی ہمورہ تھے۔ حظا اگر کہی ہمورہ تھے۔ حظا اگر کہی ہمورہ تھے اس جڑکے ساتھ متعلی کردی جائے تو کچھ وصلے اللہ می قوتوں کے انسان کی بارسے بیں عجیب وخریب تو بہات ہودگی گھر کی خوش مالی بڑھا تی ہے اور اس کو اپنے مرکھنے والا مدالت اورقا نون کی ڈدسے باہر می تاہے۔ بمد کان میں مردم گیاہ کی موجود کی تحت مشتب اورتشونی بی مدان کی الک جا دوگر سجما جا آیا تھا جولا ملاج مرفینوں بر ستقبل کا حال برا ساتی معلوم کر سکتا تھا اور جس کے اندائین عور نوں کو صوف ایک میں برا کے مکان سے مردم گیاہ کی جڑیں برا مد

و ولف دویم کے پاس ان جڑوں کے متعدد ہنونے تھے نومتی لباس پینا ما اور بہتری قسم کی غذا پیش کرتا تھا اور دکے روز غسل دیتا تھا جس پائی میں غسل دیا جا آ اور ہبت مل نیال کیا جا آ تھا۔

مرنه حاصل کرلین کے بعداس مناجات چیکاراپائیہت شیطان اس پرخاص نظر کھتا تھا۔ اے آگ میں ڈال یں بجگل میں بھینک دریا پہاڑ کی چرٹی سے گرا دیں، ابس گھر تیں گئواس ترمنی با بشتیہ کوفرش پرزگیتا، بھانگا، یالپے بسترمیں چیپا ہوا موجود پائیس گے۔ جان سمبورت یہ تھی کہ آپ نے جنی رقم میں اس کوفر میاہے بہری دوسر شخص کے ہاتھوں فروخت کریں۔ نصور یہ تقاکہ بربوئی قدرتی طور پر شا ذونا درمی آگئ ہے بگا ہے جاں کی زمان میں تقبل یا بھالری کا تختر و چکا ہو۔ ماس جو کا الک مرت وقت بطور ورث اپنے بیٹے کو حوالے

ل حفاظت سيخوب مهودت ما بوت ما صندوتي مي دكها

بإكة تصوليتي بوتى تقى-اس تصوريس تخة داربإك

چدکودکهایاجا آن اوراس کے قدموں کے قریب مردم گیاه آگی جدتی تھی۔
آئس ایشٹریں یہ بچروں کی جو اس کھی جاتی تھی اس کے ذریع چدی کا طرفتے
یہ تعاکد گرجے کی کہی ہڑی تقریب کے موقع پرجب کوئی فریب ہوہ انجیل
مقدس کے دومقابات کم کشوب حواری (Episcle) اور جنا رہتے
میسوی (Gospel) کی درمیانی جارت کا ورد کر رہی ہوتو
چداس کا کوئی سکہ اڑا کر رکھ لے جب وہ چرکسی غیر تحفوظ جیب سے رقم الانا
چلے تو وہ چرایا ہواسکہ مردم گیاہ کی جرائے نیچ رکھ دے۔ کھوڑی دیر بعب مطلوب رقم چرد کی جیب ہیں ہوگا۔

یه پوداجزا تربیزان میں عام طور پرپیدا ہوتا ہے اور وہاں ابھی تک کھ خوش احتقاد بینائی نوجان مردم گیا ہ کی جڑے چھوٹے چھوٹے کھڑے عمل محب سکے بیے بطور تو ندینینے ہیں ۔

جوں جوں ذمائے گزرتا گیا س کے مالی فوا مُرسے ذیادہ دوائی خماص پر توجہ دی جائے لگی ۔ کچہ لوگ اس کو کا بوس ورد ندان اور تشنج وغیرہ کے ملاج بیں استعال کرنے گئے ۔

ضیف الاعتقادی اورکم علمی کی ان بے سرو بادا سانوں مے فعن نظر ا طبق سائن کے نزد یک اس پرا سرار بوٹی کی جیٹنیت اورا بہیت کا مختصر حاہد و آگے بیش کیا جا رہا ہے۔

gora off وغيرونامون عموسوم كرتے بي-

مقام بررائش ؛ يورب، مغربي اوروسلى اينيا اورشا لى مندوستان مين پيدا موتله - برطا نيسك باغون بين بحى ل جاتا ي - وراصل بريجيود وا كخط كاليدا ي -

ما میست : باق لحاظے اس کی جڑگا قدم ہو آئے۔ بتے پنج گوش اسائ کمسّل اور گھرے ہوئے ہیں۔ دیش نہیں ہوالیکن پھول جو سفیدر نگ اور گھنٹی کی شکل کے ہوئے ہیں ڈنٹھلوں ہیں گئے ہیں۔ پخت پھیل خاصا بڑا از مدنگ کانرم گودے دار موت اے اور دوسے وں میں بٹا ہو المے بن میں گردہ کی شکل کے بہت سے نیچ ہوتے ہیں۔ نباتیات کے مطابق آلوکے خاصان کا پودا ہے۔

جوميديتي بي مرس وجه المفاص در كفيا بك ليه اس كواستعال كياج آليه الدر كي المفاص كياج آليه المراجد المر

قدیم مقالمین مرم گیا مے بہت اچی طرح واقعت تھے اور اس کو فیلفت طریق سے استعمال میں کرتے تھے۔ اطبائے چین کے نزدیک یہ جڑکایا پہت رساین ادوبیے درمرہ میں شامل تقی جو کمزورا وربیا دسم کوتن درست اور شرف اور بیا در بیان کردے۔

مزنی مالک پی اکثریردوا قرت مردی برمانے ہے اکسیری مسفات کی ما ل شہورتمی اور تخدید شباب کے بیے کیمیاا فرتعبود کی جاتی معنی نسوانی امراض دورکہ نے میں مجی مردم گیاہ مفیدا ودموثردوا تجی جاتی متمی یا کھنوص بانجرین دورکہ نے کے بہت شہرے رکھی تھی۔

مهدتدیم بین مدم گیاه کا فا با سب سے اہم طبی استوال محدّر دوا
کی چیشت سے کیا گیا جب کردوی اور ایز نانی اطبا نیخ موم گیاه کومریضوں بجل
جرا می سے پہلے بے ہوش اور بے س کر لے کیے کام میں لاتے تھے۔ دوی موّن اور فاضل لمبنی نے بیان کیا ہے کہ اس جرا کا مق سخت نشر آور ہوتا ہے اور بدت
میں فی گاف دینے پہلے مونی کو اس لیے دیا جا آئے کہ وہ لکلیف کی طون سے
میں فی گاف دینے پہلے مونی کو اس لیے دیا جا آئے کہ وہ لکلیف کی طون سے
بوس ہو جائے وہ کہتا ہے وبے شک اس آخری مقصد کے لیے بعض لوگوں کو
نیند للے کو اس کی ہوتی ہے جا ابولیس (Apuleius)
نیند للے کو اس کی ہوتی کے ہما ہ مردم گیاہ پینے سے بدن کا کوئی عضو بغیر ورد کے
احدا س کے کام کی ملیدہ کیا جا سکتے ہے۔

ترموی مدی میسوی کے نصعت آخرکا ایک ابرجرا جات میس لیک (Mesdric) جراجیات پرایک آباب پر تخریک تاب "بخودات برای جراحی بنانے کے لیے انیون مشہوت ابوا تن خراسان

شوکران مردم گیا ، پوپ شق بیجاں اور کا ہوکواس صنگ آبالاجائے کو اسفنے میں جذب ہوجائیں اور چرگرم کر کے ہوتت ضولات اس مرلفنی کے نقنوں پر رکھاجائے جس پچل کرنا ہو بیاں تک کہ دہ سوجائے اور تب اس پھل جرّا می کیا جائے۔ باپ ٹسٹا پورٹا (Baptista Porta) کے مقل ی جا دو سے خواب آور دوا قرب کے شخوں میں ٹی الفور نیند لانے کے ایک میروش کن سیب سے انسخ کی ورق کے اجزائے ترکیبی پر مروم گیا ہ انیون وغیروشال ہیں۔ اس سیب کے سوجھے سے آدی فور آ انکھیں بندگر لیتا ہے اور گہری بند سوجا آ ہے۔

اس من من مرم گیاه کی بابت مورخ فرخ نس (Frontinius)

اس نی بال نے ایک تاریخی واقد بیان کیلیے کمشہور فاتح دسیا لار

بنی بال نے ایک مرتبر بربریوں کوشکست دینے کے لیے انولمی جنگ جال مجل اس کی فومیں رونے لوقے دیکا کی مربا کر بیا ہوگئیں اور میدان جنگ بر شراب کے بہت سے بیے چھوڈ گئیں جن میں مردم گیاه کوهل کر دیا گیا تھا نتیج یہ ہواک بربری بیابی شدین شرآور شراب کو بی کروہ سے ہوگئے اور منی بال کے سیاسیوں نے دوسرے عملے میں گشتوں کے گیشتے تگا دی۔

## سعالين

ہر شم کی کھانسی اور نزلہ در کام میں فائدہ دیں ہوئی آواز کو کھولتی ہے۔ کلے کی خراش کو دور کرتی ہے۔ مرد، عورت ، بیچے اور بولی ہے

سبے ہے یکساں مفیدہے۔



21.5.



بغذایات فنعددانخانات کودبیریناب کرف کی برخی ناقابل بهم خوراک یا جلدی جلدی کهانا کهافت بلد چوسکنا یک اس کاسبب لفیاتی جوا در در میمی ممکن ب سادت بور

سرگابیان ہے کرمیرے مطب میں اکثرایے لوگ آتے دہتے میں فلاں چنیا لکل نہیں کھا سکتا، اگر کھا لوں تو اکٹوروز مبتلار موں گائ

راکیس اسی ہیں جربیضی پداکرنے کے لیے مشہور ہیں ، ی ہے، مجھلی کے انڈے ہیں، پیسٹری ہے، اخروث بااخوت

می ہے کہ چیزائے شخص کے لیے صحت بخش خوداک ہے اور برہوسکت ہے۔ ایک آدی ڈسعروں پیدٹری کھا جا آہے اور ماگروہ دواچا رکے اخروٹ کھا ایتا ہے تو بیار پڑجا آہے۔ پیخوراک کی چیزی (شلآئی ہوئی چیزی) ایسی ضرور کرانھیں اگرکوئی ایسا شخص کھالے جو ضعف معدہ میں مک ملامتیں پیدا ہوجاتی ہیں اور بعض لوگوں کا نظام ہم دا ہے کروہ دوزم و کھلنے کی چیزیں بک ہم نہیں کرتے ہیں۔ دم فاریزندگی بسرکرتے ہیں۔

لین سوال بیے کدایک نن درست آدی جب برم نی میلا میں ختلا میں اس کا سبب اس کی خوراک موتی ہے ؟

صنعت معده کے منصوب کے ایک مالیہ سائنٹی فک ٹسٹ سے
یہ بات واضح ہوتی کو وراک ان علامتوں کے پیدا ہونے کی ذمتد دارہیں ہی ا گوخود ان منصوں کا پرخیال کھاکران کی برخیری کا سبس بخوراک ہی ہے۔
اس تحقیقات میں ۲ سم آدمیوں کو برابر کی مقدار میں (جرآئی تقی جننی معمولی طور پرایک آدمی کی خوراک ہوتی ہے ہمتیل اور دبیر جنم خواک دی گئی۔ آدمی کی خوراک ہوتی ہے ہمتیل اور دبیر جنم خواک دی گئی۔ آگر خوراک برخوراک برخوراک

کیتے ہیں کرملدی جلدی کھانا اور بغیراتھی طرح چباتے نوالے لگلنا بھی پرمنبی کاسیب ہوتاہ، بہنیال بعی سیح نہیں معلوم ہوتا۔

ان ٢ ٣ آدميون مين ٢ ١ ا ن ٢ ٢ آدميون مين ٢ ١ ا ن ٢ ٢ آدميون مين ١ ١ ا كما آدميون مين ١ ١ ا كما آدميون د الما مين ١ در آدمي د الما مين المرابي المرابي

اب بدر کیمناے کھانا کھانے بعدانسدادی تدبر کی چنست سے آدام کرنامفیدہے یا نہیں۔

ان ۱ سیس سے ۱ آدمیوں نے کھانا کھانے کے بعدورزش کی اور باتی ماندہ نے تین گھنٹے ک ارام کیا۔ ۲ ورزش کرنے والوں میں ایک نے ا ورا آمام كرنے وانوں ميں سے تين نے ورد كی شكايت، ك-اس سے مجى كوئى منيد تتي اخذ نہيں كيا جاسكتا -

اغران تهام امقانات سينتي كيا تكلا؟

المربی ایک فرائر ایش و بیدا متحانات لید کے فرائے اس کے مقد فرائے ہیں کہ خوراک کی نوعیت کو پر مجھی کی علامات پیدا کرنے بیس کوئی اہم عقد قرار نہیں دیاجا سکتا "اب یہ بات سب سلیم کرتے ہیں کہ معدی ترشے کے بہت زیادہ یا بہت کم افراز بار بار بہتم ہی کے بیدا ہونے کا سب ہونے ہیں۔

یہ دائے مجمی الم ہی نے فلا ہر کی ہے کہ بیشی کے پیدا ہونے بیں نفیداتی عمر کے بیدا ہونے بیں نفیداتی عمر کے بیدا ہوئے بیں نفیداتی عمر کے بیدا ہوئے اللہ کی الم کر بیشی کے بیدا ہوئے اللہ کی الم کر بیشی بیدا میں میتا لا ہوگیا تو اُسے اس امر کا کہت بیدا ہوجا آلے کہ وہ خوراک بیشی بیدا



كرتى ياورجب مي است كما أور تكليف بي مبتلام وما مامون.

اس کے بعد جب کھی وہ اس خوراک کو کھائے گا اس کا باضر اس کے اس بقین کی فریاں برداری کرے گا اور اے تکلیف کا ساست کرنا پڑے گا جب یہ بات تسلیم شدہ ہے کہ فرم جبم اور اس کے اعضا کو بورے طور پر متا ترکز نامے تو بردا نے بعیدا زفیاس نہیں معلوم ہوتی جب ہم پہلے سے بہ جو لیتے ہیں کہ فلاں خوراک لازمی طور پر برضمی پیدا کرے گی تو ہاری قوت با ضمراس فاص خوراک کے لیے کمزور بڑجاتی ہے اور وہ اس خوراک کے لیے کمزور بڑجاتی ہے اور وہ اس خوراک کے لیے کمزور بڑجاتی ہے اور وہ اس خوراک کو تھی طرح ہفم نہیں کرسکتی۔

ڈاکٹرفرائڈلینڈر نے اس سلسلیں ایک اوردل چسپ بات کہی ہے، وہ کہتے ہیں کہ انیسویں صدی میں امر کمیے کے مشہور ظرافت نگار مارک لوین نے بالکل کھیک کہاہے کہ

"زندگی می کامیابی کارازیہ کے حویمها راجی جاہے کھا قاورخورا گوریٹ میں جا کرخود لوٹ عور فے روا

# رغابى

بمدار دھوت لپنے نے دفر میں بدلی ہوی ترتب، دل چپ مضامین، افسانیں اور تعلق ترقین واحلاطباحت پرشائع ہوں ہا ہو۔ ان نی دل چپیوں کے بعد اگرکسی ماہ ۔۔۔ آپ نے بمکرد ہوت کامطالد نہیں کیا تو گویا ایک اچاموقع ہم کے میان کی دھا ہے کہ اور آکٹ ہے کہ اور آکٹ ہے ۔۔ کہ بجاتے مرن اور آکٹ ہے ۔۔۔ میں دوسال کے لیے ورن میربیے ۔۔۔ یا ایک سال کے لیے ود اور ایک سال کے لیے ود دوست کو خریدار بنائے۔۔ اور ایک سال کے لیے ود دوست کو خریدار بنائے۔۔

میمکرد صحت کامطالعدآپ کی زندگی کی نتی داہیں آپ پر کھول دیے گا -رسادے آفریں سکا جواکارڈ کامیس لائے -داوارہ)

# اگرتهیں معلوم ہوکہ اور ندہ در ہوگ اور ندہ در ہوگ ا

نہیں کسی دکسی طرح اس امرکایقین ہومائے کہتم صرف کیے میسینے گے توتم کیا کروگے ؟ تتہارے نیالات کاکیا رنگ ہوگا اور تہاہے بانقین کاکیا اڑ ہوگا ؟ اس بقین کاردِّ عمل تم پرکیا ہوگا اکیا تم میں رائی قوّت اورا بی ذات پراتنا اعتماد بانی رہے گا کتم لینے متقبل

کی ایک خالون ایل ورنبگرفے حال ہی میں ایک آلب کھی ہے ایک ایک انسان کی موت اس میں اس نے اپنے خاوند کی موت ہا اور بہتا یا ہے کہ اس کے خاوند کو جب معلوم ہوا کہ وہ زیادہ ہال اور زندہ دہ سکتا ہے تواس کے جذبات اور خیا لاست کی سس کتا ہے اور میک بیں ایک طوفان ہر پاکر دیا اور میں ہور ہی ہیں۔

، خاتون کاخا و تدجادلس ورش بیگر دو پخیف کا باب تھاا وربهت ، درست تھا رستم براه الماع بیں اُسے معلوم ہواکہ وہ لا علاج کینسر ، اس وقت اس کی عمر ۱۱ مسال تھی۔ ڈاکٹروں نے اُسے بتا یا کہ ین فیمتی مجموا گرتم ذیا وہ سے زیادہ ایک سال اور زندہ دہ جا و۔ ایکل سائنس سے موت کا پر مرشکیفٹ صاصیل کرکے ظاہر میں ، مہالیکن وہ اس طویل موت کو ہر واشت نہ کرسکاجس کے مرص جسم ہی جسم مدہ جلتے اور آدمی زرجے۔ اس نے توکیش کی۔



ایک اور واقع سنوی یونار ڈکرشکے ایک ساتیس سالہ بنائ کا اسر کھا، دہ بڑا کھر تیل جست اور توی آدی تھا اور اس کی صحت غیر مولی طور پر اچھی تھی گر کھایک اس کی کرمیں در در شروع ہوا، جو کسی طرح جا آپی نہ تھا دو تین مہینے بعد سینہ میں سخت تکلیف معلوم ہوتی بہاں تک کر سانس ایسنا دو تعربوگیا۔ ایکس دے کہایا اور دوسرے امتحانات ہوئے تو معلوم ہواق بہت شدیقہم کے کنسٹی مینلام ہواس کی جا تھے سے کر کھیے پیٹروں تک پھیلا ہو اے اور اس کو کی طرح دو کا نہیں جاسکا۔ آپریش کے بعداس نے ڈاکٹروں سے اپنا جیجے حال پوچھا، وہ کیا بتاتے۔ وض ملتی دسترسے بام رم چیکا تھا۔ انہوں نے کہا سم تہا را مرض لاعلاج ہے، ہم تمہیں اس کی اب رئیسی دلاسکتے کہ تہیں شفا حاصل ہو جا گیا۔ تم زیادہ سے زیادہ وقعے مہینے اور زندہ رہ سکتے ہو ہ

کرشے نے گروتر قدا ورخم ورخ میں اپنا وقت بالکل ضائع نہیں کیا۔
اگس نے اپن بیوی سے کہا معض کام ایسے ہیں جن کی تھے بڑی تمنا ہے اورجن کو
میں برا برطالنا ر با اور اب تک پورا نہیں کر سکا۔ یس چا ہتا ہوں کہ اب انحیب
انجام دے لوں ور در کھر کھی وہ انجام نہ پاسکیس گے "پہلا کام یہ تھاکہ وہ کچھ کھیا
چا ہتا تھا۔ دو سرا کام سفر نفا۔ لکھنے کا کام خم کر کے اس نے واشنگٹن کے سفر
کی تیاری شروع کر دی جہاں وہ اپنی بیری اور دو چھوٹی چھوٹی تھوٹی کے تیوں کوساتھ
کے جانا چا ہتا تھا۔ جب مرض صرے گردگیا تو کھیلے اپریل میں کریشکے کا انتقال
موگیا۔ میتے وقت وہ بنظا ہر بہت بُرسکون تھا۔

اس تسم کے واقعات اکٹر اخباروں میں شائع ہوتے رہتے ہیں اور مردوں اور عور توں کی ان کیفیات پر اظہار خیال ہونار ہتا ہو، جو بیمعلوم ہونے کے بعد کہ ان کی موت قریب ہے: ن پرطاری ہوئیں۔ لوگ ایسے واقعات می کر هو آمر نے والے کی برمیتی پرافسوس کا اظہار کرتے ہیں یعیش او قات اسیسے واقعات برجیسے درش ہکے تھے ہمت سخت مضا میں اخباروں ہم ہمشا رتع ہوتے بین لواکٹوں پر فنت احتراض کے جلتے ہیں اوراس تیم کی خری اجادوں میں شائع کے جلنے رکھی احتراضات ہوتے ہیں ۔

لیکن اس تیم کوان است کا ایک اوری از مونا ہے ۔ جب ہس معلوم جوزا ہے کا پہشخص کو جب اس ام کا ایقین موجا گائے کرمیری موت قریب تو وہ اپنے موصلوں اور سرتوں کو پردا کرنے ہیں اپنی رندگی کا باتی وقت عرب کون ہے گردو سرائخیس امہی مالات ہیں خوکئی کرلیتا ہے تو ہم سویے گئے جب کہ اگر فعدا مخواست ہیں معودت ہا رے ساتھ میٹی آسے اور ہس اس کا علم ہو ماکھ کہ ہاری موت تریب ہے تو ہا دے جذبات کی کیا کہ نیست ہوا ورم کیا کریں۔

بدواقد مي كونملف لوگون برائي موت كۆرىد بوك كاعلم موكر خلف قسم كاا تر بوتائد اى نسم كه نبن اور واقعات سوج امرىك كامادول مين بهت دان تك زير كون ري -

سوالات و النوب بنای کی کون امید نهایت شدیقیم کینسس مبتلا موگئے ان کے بجنی کون امید نهیں نفی جب و اکثروں کا ان کا صحیح مال انفیس بنایا تو انتخیص وعلات کے متعلق نوا خوں نے بہت سوالات و اکثروں سے بو بھی گرینہ بس بوجیا کہ گئے دن اور زندہ رہنے کی توقع ہو ۔ ان کے سوانح نکا رکا بیان ہو کہ اپنے مض کی کیفیت معلوم منے کے بعد انفیس سب نے زیادہ فکراس امکا بواکدان کی بیوی کوان کے مون کا مال معلوم نہ بوجائے ۔ دوسری جنجس کی طوف وہ ممری متن متوجت مرسکی مرسکی مرسکی حکومت کا انتظام وانصرام ستا۔

اپن علاج معالیمیں انفوں نے کوئی کسرائھا ندر کھی۔ اسی ۔
ساتھ دہ لگا آراپنی پارٹی کے کاموں میں مصروت رہ اورجب پالکل
جبور موگئے توا سپتال میں داخل موت ۔ اپنے مض کافتیح حال معلوم
مونے کے دو جبیتے بعدال کا انتقال مواگر اس عرصہ میں ایک دن ہی وہ
اپن میوی کو خاطب کر کے کہ "م آج کشی ایچی معلوم ہور ہی ہو ؟
اپن میوی کو خاطب کر کے کہ "م آج کشی ایچی معلوم ہور ہی ہو ؟

میں اوکا ہو ماکے ایک ڈاکٹر لا ترج ڈ نے نور اپنے تعلق معلم کی کا کرو اوکی بیں اوکا ہو ماکے ایک ڈاکٹر لا ترج ڈ نے نور اپنے تعلق معلم کی کرو اولی کی ایک مبتنے المعوں نے اپنے دو نوں بچوں کے لیے ابنی صحنیں ٹیپ دیکا د ڈکر نے میں صوت کیے ۔ ان کا منشا پر مخاکدان کے مرنے کے ترت بعد

تکان کے بچے ان کے مشوروں اوران کی ضیعتوں سے مستفید م کچلے ارچ میں برطانیہ کے شہور ناول توسی جا تس کے کے ہوا۔ انتقال سے تین سال پہلے ان پر فالے کا جملہ ہوا تھا اور وہ جات یہ موذی مرض ان کی جان کے کردہے گا' انتحوں نے نا ول پہنا ول مغروع کر دیے جب تک ان کے باتھ کام دیتے دہے وہ ہاتھوں سے۔ جب با تق ہے کار ہوگئے تو انتحوں نے لکھوانا شروع کیا' یہ کجب اکٹر نہیں سکنے تھے تو لبنز رپٹر پے بیٹرے کی محوانا شروع کیا' یہ میں ایک دن وہ کہنے لگے سمبری بچاری تومیرے لیے رہت بن میں ایک دن وہ کہنے لگے سمبری بچاری تومیرے لیے رہت بن متحاک بیں ایک دن وہ کہنے لگے سمبری بچاری تومیرے لیے رہت بن متحاک بین ایک دن وہ کہنے گئے سمبری بچاری کو کوں کے ردّعمل کے سند علم النفس ایک دوسرے ہے شفق نہیں میں۔

بهت سے علماتے نفسیات کہتے ہیں کہ ابنی موت کی پینر کمی شخص کے رویکا انحصار اس امریہے کروہ اس بیش، گوئی کو کی سمجھٹاہے ۔ اس میں انایا خودی کو بڑا دخل ہے بینی اس امرکو را کو اس شخص کا تقور اپنی بقا اور جیات جاود انی کے متعلق کیا ہے زندگی کے متعلق بلا نبہ صوب یہ ایک بات بالکل بینی ہے کہ ایک ضرور آئے گی، لیکن علماتے نفسیات کہتے ہیں کہم ہیں سے بہت حقیقت کو مشکوک سمجھتے ہیں اور یتسلیم کرنے کے بیا اسان ہے: چوتے کن ورم مرجا ہیں گے۔

اسىليكهم زنده موج داس ـ

دوسرى جنگعظيمك دوران يس كيى بس ايى موت ك واقع ك امكان كايقين نهي موتا تقاربيا بى جوفاص ميدا نجكي تق ادراجی طرح جانتے تھے کہم یں سے کچھ انگلے چندمنٹ یا چند ی بن خم موجایس کے اس کے اوجد مرسای اپندل سی بی محتا ومراسياً ي ما دا جائے گا ، بين نهيں - بين خيال شديد ملالت بيس سان کے دل ہیں جاگزیں رہتاہے۔

ليكن استقيم كي فيالات عمواً دل ك كرائيون بين بوشيده يست ن كاظا بربوناآسان نہیں ہے۔ اپنی موت كے مستقبل قریب بیں واقع يمتعلق انسان كم هيم خيالات اس ب الكل متناقيض موتهم سظوں بس ظا ہر کر تلے کری جاں بلب مرحین سے گفتگو کر کے دیکھو ا ين جانا بون ميرا بينامشكل ب كيون واكر مصاحب ميك اگریسب زبانی باتیں ہوں گی،اس کے دل میں برگزیہ خیال نہیں س أنى ملدم طاق كاريه عام طور يرد بكما جالا يك تخص جب لمك مضى بي مبتلا موكركى دوسرتخص كومرت بوت ديكيمنا جاتو ، كادراك العروجاً أب ليكن اگروة وداسي مض مين مبتلا مو ن سارى علامتين اسى يى موجود بون نواين موت واقع بوفى كا ين نبي بوتا- اكرايسا بوتاب كنودد واكر بب مملك مضي ملتے ہیں تواس کے وجود کوسلیم نہیں کرتے اور سامسس کا ملاج

نکی کے ڈاکٹر کا وہیں نے ایسے ووڈ اکٹروں کا ڈکر کیا ہے۔ یہ ن کے اسپتال ہیں وا خل ہوتے تھے۔ ایک ڈاکٹر معرہ کے کینسر سُّلا يَقِى كُراُس نِفْين نَفاكه اس كِهوره مِين قرح بِرْكَة بِي - دوسِرُ - مگرکینسرس مبتلاتھ مگرخودان کی تخیص نیقی کران کے درم ب- ڈاکٹر کاندین کہتے ہیں وولوں آدی ایچی طرح حقیقت اً وقع الراكب دوسر معلق كتا تعاكرية في نهيس سكتا الين العقين نهس تفاكرو خودموت كحيكل ميس ب-

ای کے ساتھ یہ بات مجی بالکل واضح ہے کہم میں سے بہت ہے وق يروت كروس الكارنيس كرس كحديدات إون قومهمل

معلوم جوتى ب گرم بالكل صيح كما بك لب وم مرحني كاابي موت كروي جونے انکاراس کے رمکس نیال کا اظہار کرتاہے ، مرمین اکثر ایک کے بعددوسراا ورووسرعك بعدتبيرا ذاكراس اميدي بدلت ابك بالآخركسے كوئى ايسا ڈاكٹر ل جلتے گاج بيكير كردہ تن درست ہوجائے گا۔ايسا منفن موت کے ترب ہونے سے انکاری نہیں ہے بلکہ وہ موت سے بچنے کی جات او كوشيش كرر إب اوريب كوشيش بغض اوقات مرينيون كوعطا تيون كحجال يس بينساديني ہے۔

""·"

ولاكواك الشهشنيكرميضون كودةميون بين تقسم كهتقهي وايك وهجومارما دروت اختياد كرف والدريض ايندمض سيجنك آزا مدتني اورایی زندگ کوتھوظ رکھنے اورطول دینے کے لیے چمکن کوشیش کرتے ہیں اور رجعت پسندصروشكرك ساتهايئ موت كاانتظاركسة بير-

اس کے علادہ اور مبہت سے عنا صربی جن کا اثراس مربعنی برجوسکیا بحس کویملم موگیا ہے کہ اس کی موت قریب ہے۔ بعنا صرفی ندیب اوام يرسنى اخاندان كے لوگوں سے تعلقات اموت كاخوف دنيا بيراني ياد باتى ربے کی تمنّا۔ شایدی سبب کرمعالج اوردوسر تحقیق تفنیش کر لےوالے جان بلب مريفيون كة افرات كاكونى خاص لكابندها انداز نهي يلته-

ذسى نوگ جبكسى مهلك مرض بين مبسّلا بوتے دين اور انغيس تبايا جالب كراب تهادى زندگى كى كئى چىنى دن باقى بى توان كى خيالات كاميح مال معلوم بونااور معى شكل بوناب- زياده تزنوب بوتاب كدوه معالي بات كايقين بي نهيس كرقية - إن كااحتقاديه ب كموت وزيست خداك إلخويس م گودوسرے لفظول میں معالج مجی بی کہاہے کراب تہیں زندہ رکھنا میرے یس کی بات نہیں ہے۔ خداک مونی نہیں معلوم ہوتی کتم ذندہ دموالیکن ندب مِرا بمان د کھنے والے کہتے ہیں کہ *ڈاکٹر*یا جائے کہ مو**ت ک**ا ایک دن معین ب از اکر کوکیوں کرمعلوم بوسکتا ب کون سادن معین می ادراكر ايسا بوامي بركر والرك بشين كوئي صح ابت نبين بوتى اورمني د اکر کم مقرر کیے ہوئے وفت ایک تمت بعد تک زنرہ رہتا ہے۔

جرب وں موت کا وقت قریب آ اج آ اے۔ بیل کمی تریب قریب ہر انسان کسی ذہب کی آغوش میں پنا ہ لینے پر عبود موالم اورجب کسی ملك من ين ميتلا مون كريدا نفيل ينا يا ما آل ي كرتماب اتف دن سے



ما در کے لیے زماز عمل بڑا ہی نازک ہوتا ہے اور آئوی مطر (زعگی) نک روز بدو زماز کسے ہوتا جا آہے۔ اس زمان ہیں حا المرکولیے جسم کی ہورسش اور اس کی صحت کے اہتا م کے ساتھ اس سے وجود کی رندگی صحت مندی اور بالید کی کسے لیے بھی اہتمام کرنا پڑنا ہے، جواس کے شکم ہس موجود ہے۔ حا المرکا رہن ہیں ما المرکارنج وغم، فرحت ومسترت وہرہ سب باتیں سے وجود کی جا انداز ہوتی ہیں۔

اگرما لم خودا پی تن درسی سے خفلت اختیار کرتی ہے، اصولِ خفاصت بر مسل نہیں کرتی، باحا لمر کے متعلقین اس کی دیکی محال نہیں رکھتے اوراس کی طرود یا بت سے بے بروا و دہتے ہیں توابیے حالات ہیں نہ نوحا لمرکی تن درست و قائم روسکتی ہے اور داس کے شکم میں پرورش پلنے والا بچری نن ورست و توان و و ذندہ می دے، لیکن اس کی جمانی تا بلیتی کو ددا می صلاح بیستیں جیشے ناقص ہی دہیں گی ۔

قدرتاً شخعس تن درست و توانا بجركي آرزور كمتاب فوي حكوتيس اور



صحی ادارے بھی اسی کوشش ہیں ہیں کین بداسی وقت یمکن ہے کہ زاہ حمل میں حا لمدکی انچی طرح د کجھ بھال کی جاسے اورعوام کو حا مل کی دیکھ بھال کے اصول وقوا حد بتائے جائیں اور اس سِلسلہ کی تمام خرور باتوں سے انکا وکیا جلتے۔

ذیل میں ماملک دکھ نبال کے متعلق ضوری براتیس ن ماری ہیں۔ اید بیوام اس سے نائدہ ماصل کریں گئے۔ صمفانی اور باکیزگی

صفائی اور پایی پخوس کے بیے ہروالت میں صروری ہے او کے لیے اس کی صرورت بررج اتم ہے ۔ صفائی اور پاکی بی صوب جسم نک نہیں ہے ، بکوجم کی صفائی کمی طور پاس وقت نک ممکن ہی مہیں ہو کاس کا احل بھی صاحت اور پاکی ویت ہو۔ اس لیے آبادی کے کلی کویوں کے علاوہ حا ملے مکان کی صفائی اس کے کھانے چینے کر تنوں اور کی صفائی اس کے بستر اور کپڑوں کی صفائی کا خاص نیال رکھنا چاہ اور ماحل کی صفائی سے نیالات بھی پاکیزوں ہتے ہیں اور عام صحت بر افر بہت ہیں اور باحث ہوں ہوا ہے۔

مالم کے جم کی صفائی کے لیے روز اندیا ہفتہ ہیں دوتیں بار، کا فہرسے بلکہ اُسے روز اندیا ہفتہ ہیں دوتیں بار، کا فی نہیں ہے ، بلکہ اُسے روز اندی کو نیزر سے مات کر لیاجا. مرکے مالوں کو کم از کم ہفتہ ہیں دویا رہدہ قیم کے صابون سے دھونا اور انگیوں کے بڑھے ہوئے ناخر روز انتہاں لگا کر گلمی کرنا جا ہیں اور انگیوں کے بڑھے ہوئے ناخر تراشے ہوئے ناخر تربنا چاہیے۔

ہُوا<sup>،</sup>رو<sup>ش</sup>نی اوریانی

صاف اورکھلی ہوا 'روٹھنی اور پاک صاف پانی ہڑھس کی زندُ تن درستی کے لیے نہایت خروری ہیں ۔ حا لمرکے لیے یہ چزیں زبدست ا رکھتی ہیں ۔ اس لیے حالمہ کوالیے پاک صافت کشادہ مکان میں رکھا جا جمال کھٹی ہوا اور دوخشی کا گزراجی طرح ہو۔ اس پریس دکی جائے لگ کومزید صافت اورکھٹی ہوا ہیں سائس لیننے کے لیے صبح وشام خصوصاً ہ  $\frac{1}{2}\left(\frac{1}{2}\left(\frac{1}{2}\frac{1}{2}\frac{1}{2}\frac{1}{2}\left(\frac{1}{2}\frac{1}{2}\frac{1}{2}\frac{1}{2}\frac{1}{2}\right) + \frac{1}{2}\left(\frac{1}{2}\frac{1}{2}\frac{1}{2}\frac{1}{2}\frac{1}{2}\right) + \frac{1}{2}\left(\frac{1}{2}\frac{1}{2}\frac{1}{2}\frac{1}{2}\frac{1}{2}\right) + \frac{1}{2}\left(\frac{1}{2}\frac$ 

#### دنت مرسز بادكون بابر يم بعرب كميتون بس ميروتغريك كرائ جلت اس



ے سم کا دورا ب خون تیز ہوگا اور سائتہ ہی سانس کے ساتھ آکسی بن کے پینچے اوسورٹ کی بھنبی شعاعوں کے بدلت پراپھنے سے خون کے مرُٹ دانو کھ تعریت ماصل موگی۔

ازہ ہواا ورردشنی کے بیے حا ملے کمے کے دروا زوں ا در کھڑ کموں وكُولُ والله والمائد والمرابي المرابي المرابي والمرابي المرابي . ردستنی کا انسطام کی**ا جائے۔** 

ازه بواا وردوشنی کی طرح پاک صاحت پانی تن درستی کے لیے ضروری مراساد ركند عيانى كييف مارح مارح كى شكايتي بيدا مويساتى ياس ب حامل كب خاص طور يرتم ك كثافتون عي ك صاف ین اعلام کرنا ضروری ہے۔

یک صاف کھی ہوا ، روننی اور صافت تعربے پانی کے بعر صالم کے ب سسادرمتوازن غذاؤل كابتمام كى خورت بربات فابرب يسمادي كي ال كنون بي سعيرورش بآلب - حامل كحسم كانظنام س كُل لها لَ مِولَى غذا وَ سكو كِيك استعال كي اليمورون شكل وركيفيت ت مل دسلے جومرت ماں کی غذا پر شخصرے اس لیے ما لم کوالی غذایں



دینے کی ضرورت ہے، جن کواس کا نظام ہضم آسان کے ساتھ ہضم کر کے خون بناسك ـ يغذايس وودمعنم مرف كرسا تومقوى مى بور، مشالك شورما چپاتى مونگ كى دىمل دال ادروقى ابزتركاريان جيد كميا دادكى ، شنال تورتی، پرول چما ہزشلم، چفندوا ٹاٹرتنها یا اگرمادت موتو گوشت کے ساتھ پکاکردیں-ان کے علاوہ نیم شِست انٹرا' دودہ کمسن ، ملاتی ، تازہ حِثما دبی ا دوده چاول ، کعیرونیرن ساگوداد ، کمچری اوردلیمبیی غذایس مجی استعال كرابس ـ

STATE OF THE PARTY OF THE PARTY

حاط کوچرمی فذادی جائے اس کی مقدار صاطر کی قوت معنم کے مطابق رضى فرورى ميد توت بضم سے زياده مقدادي فذاكما في سے بينى كى شكايت بوگى اوراس سے فائرے كى بات نفضان ينج كا۔

حا لمكوّازه يبيضه اوركعب شغيميل اس ك نوابش اورايي انتطاعت كمطابق طرور كعلان جابيب كعيلوب كاستعال سعطا لمركنون بي وہ اجزا پی جاتے ہی جواس کے اور بچے کی پرورش کے لیے نہایت مرودی ہیں۔ كجلوك كاستعال سعاط كجسم كوقوت وحرارت حاصول موتى اوراس كاخون متوازن حالت بيس رښتا هے، جس سے بچر كومى فائدہ برخياہے ۔ اس كے علاوہ ان كے استعال سے حالم كا فبض بھى دور مؤنا رہتاہے۔

مجلول ير عسيب سنتره انگوراناد موسمي لعي، نوكات چيكو،



آم، خریزه اور تربوز سعی کواسکتے ہیں - کیلائجی مناسب ب سین کم مقدار میں كھایا جاتے لیموں بھی غذائے ساتھ استعال كرسكتے ہیں۔

تمام دیرمضم کموس منزاؤر، قابض بادی نقاح چیزوں سے برمبر كياجات مثلاً يوري كجوري برائطا ، مثما تياں مكماتي جاتيں۔ جين الدو لوبيا، موتشا ورمسورگى دال شكهائيس-آلوكم كهائيس، البنداروي، كيالو، بعنڈی، بنگن اورسم بالکل امتعال *ذکریں۔ کھیرا ، لگڑی، شکرکن*د**ی اد**د

می السال المی مناسب بہیں ہے۔ ول مروب اور گرم سال کڑت سے استعال ذریاجائے۔ چاتے اور قہرہ کے استعال یں بھی احتدال کی فرقتہ ہے۔ حالمہ کے لیے دود حدی اور ان کی تی بہترین مشروب ہے۔

حالم كوج فغرامي وى جائيس ان كمتعلق اس بات كانجى نيال ركمنا چا جيك وة ازه بتا ته العداجي طرح يكان بونى بور. بحي بي اوراسى فغلا عدما لكوش ورميا بالمعلق اوراسى فغلا عدما لكوش ورميا بالمعلق المعلق المع

تن درست رہنے ہے سے حا لمراپنے دامس کوگو ہرگرادے کیمسکتی ہے۔ احدین درست رہنے کے لیے جس طرح پاک صاحت ہوا اور بان، دوشسی اورعدہ متوازن فغرائیں هروری ہیں، اسی طرح اس کو اپنے جسم اور لباس کی صفاتی کی مزودت ہے جسم کی صفاتی کے لیے دوز ادغسل کرنا جا ہے۔ اگر چیگرم، مرد



موسموں کے اعتبارے نہا لے کے لیے گرم اور سرد پانی استعمال کرسکتے ہیں کین حاط کے لیے ہر موسم میں نیم گرم پانی سے خسل کرنا بہترہ سرد یوں میں دوزانہ میں کے وقعت نیم گرم پانی سے نہا ہیں کی گرمیوں میں دوزانہ صبح وشام نہا سکتے ہیں اگر حالم کمزور ہو تو مفت میں دو تین بار خود رنبائے۔

عن کے بعد شک تولیہ عام بدن ہو تھ کرختک کیا جائے اس کے بعد موسم کے اعتباد سے گرم یا مرد کرائے میں کے ساتھ تنگ در جو ایک ما مدر بہنا جائے کے ساتھ تنگ در جو ایک رقب الحسین کا کلاک شادہ جو انگ یا جام تر بہنا جائے

#### الدرزازاربزدکوس کرباندهاجات **ورزمش**س

ما لمرکے لیے ورزش می مرودی ہے۔ اس کے لیے صبح وشاء تغریکا یا کم اذکہ گھرکے کام کلج پس معروف رہنا ہی منا سب ورزم مروزت مصست بستر پرچ ارمہنا منا سب نہیں ہے۔ اس سے مغم پر چڑا و رقبض بڑھتا ہے ، البتر حالمہ کو کھاگئے دوڑنے ، کو درنے بھا ند۔



انهائے اور زیزر بارا اُ ترفیع صفاور تانگے اور بیل گاڑی کی سواری چاہیے۔ اس تیم کی حرکات سی معنی اوقات جمل ضارتع جوجا کہ ہے اور پریشا نیوں کا ساحنا کرنا پڑ آھے۔

#### تبسند

انسان کی تن دیر کوقائم رکھنے کے بین بیند بھی ایک ضرور کا اور حا لمر کے لیے جوابی علاوہ ایک دوسری جان کی صنامن ہے، مجرابر اند مشرور در سے ہم اس سے مہم اور اعصاب کی تھکن دور ہوکر لپر آلارا المبعث میں تازگی اور شبتی پیدا ہوجاتی ہے۔ حا لمررات کو کم از کم مدکھنڈ اور دن میں بھی خصوصاً گرمیوں میں ایک دو گھنٹے سوکر اپنے جسم کوآ لیکن ہروقت بستر رہے در بنا ہرگز مناسب نہیں ہے۔ سونے کی حالت وغیرہ سے مسونے کی حالت وغیرہ سے مسونے کی حالت وغیرہ سے مسونے کی حالت کی کھڑ کیاں اور دوشن دان تازہ ہوا کی کھڑ کیاں اور دوشن دان تازہ ہوا کی کھڑ کیاں اور دوشن دان تازہ ہوا

#### نفساني عوارضات

ریخ والم، فکروتردد عقد وغضب اورخوف یرسب نفسانی این می مطالب کوان سریجی اخروری ہے کسی ریخ وفکریں عرصہ تک مبتنا وفعة غفتر آنے یا اچانک ڈرجائے سے حمل تک ساقط ہوسکا ہے، در ، پیان کا اثرا غراز ہونا توقعینی ہے۔

إس بيعالمكواس تبم كعوارض مصمفوظ دكوكزوش وزم دكل ارشيش كرنى چاہيے- ما لمركمى إنى اورائين كي ك سلامتى كے ليايى إلى بيا مائيد بيشاني بوليون ين خش وخرم دين كى كوشش كرس -الات کویاک صاف دیکھے ٔ جنسی لماہیسے پرمیزگرسے اور تعلقین کے ساتھ اللق معيش آئے۔

نه آورجيزي

خراب افیون مجنگ کا بجا اور تمباکویسب چیزی ما لم کے ملیے ت مفرور، ان من سے کری ایک کو می استعال دیا جائے۔ اس قسم کی دِد، کے استعال سے مبر کا تمام نظام صحت گرامیا آسے اور میدا چونے والایچ درربتا ہے۔ نیزوہ داخ اورسیند کی بیاریوں میں مبتلار بتاہے اس کے داغ راعصاب يس مخلعة تم كى خوابيال بديا بول كاامكان سي يعنى عرتي ذ برِي ا درسگريشبيني كى عادى جوتى بين ان كومعلوم جونا چا ښيك وه تباكو ربر الدوسوا كشيدكرك اسني بوف وال نورشي كى سلامتى صحت كوخوداس تون خطرے میں ڈال ری ہیں۔

نكوره بالا بدايتون برهل كرنے كے ملاوه ما لمكوز مان على مي كوئى ن وست لانے والی دوائیں استعال کرنے پریز کرناچا ہے۔ تے لاتے ليصده اورآنون بن زبردست حركت بوتى ب- دست آوردواين <sup>را</sup> گرم بوتی میں میز پیچیش اور دستوں کی مهورت میں آنتوں میں غیر مولی يس بوتى بي - رحم محى ان كةريب بى طامواج اس ليان حركتول عوہ مجی شا ترم واسے اور کتے مجانی سے اسس کے ضائع ہونے کا

اس کے علاوہ ما لمرکوچیک، خسرہ موتی جمرہ اطاعون ، میف طوائزا میسے چوت وادر نظیوں کے پاس جلنے سے می رمزر ایت اسے . ير اُدَّارُ خداِنخوا سرحا لم كوان مضول كي تيوت لگ جاتي ہے تووه كيمي ان يسمتلام وجاتى ادريث كريجيك جان مى خطروس يرجاتى ب

سنكار بروسم اورخانك بجرك يوثانك

نیاده زنره نهیں رہ سکتے تو وہ میونداکی مرضی مرکز خاموش بوجاتے ہیں اور ان كدل كى ميم كيفيت كالمالداده لكانا بالكل نامكن بوتلي -

ماں بلب ريفوں كے مذبات زياده ترايف مالح كے ملات راكمية موتے بیں کیوں کروہ انھیں موت کے بیگل سے بسیر بچا سکا بعض اپنے دوسوں ياعزيون ياخدا بى نات كوموردالزام قرارديني بي-

ولكرارة كابيان ب كرج لوك مهلك مضوب مي مبتلا بوس يها ن يس بهت اليدون كاسب خدا كففس كوقراروية بي يجواس كاسبب مغداكاييار" يا" والدين كى خفلت " يا" نظرية تلقيس . جب الخاصل يافة لوگ كسى مېلك مرض مي مبتلا بوت بي توسبست زياده خلا م عمل اور مهل مقايد كاطلبان بى پريزا ب-اس عملوم بوا بكراو إم برستى كا داتره كنناوسيع باوراس كالركنا شديد والي

اسسلسلى تا تمقيق تفتيش كالتجديث كالكموت كى بيش كول كارة عمل مخلف لوگوں يرخلف بوتا ب اوركوني تحص يقين كے سائم نہيں كر سكتاكرموت كاحكم سن ككبى جا ل بلب ديغي كے نيالات پركيا اثر بوگا۔

أب أبه

( بقيەمىغدە۲ كا )

افرازحسب ضرودت كم يازياده بمدنے لگتا ہمة

جب شكررإنسولين كااثرموتا بوتوشكرك دواجزا وكالبا كالعيثر كَيْس ، امدًا ني ، متغرق بعطاته بس \_\_ كاربانك ايد لكس سانس ک داه سے خارج بوجاتی بوا ورجهانی بنتابوده بسینے ک شکل میں بھگ بېزىل جا تا بى يىنىلات كى موكت سے حوارت لا توا نائى ) كاپىدا بونانى ک موجدگی اوراس کی تحلیل پر خصر ہو۔ شکری تیجلیل انسولین کے <del>قدیم</del> واقع بوتى هـ -





بچول سانا ذک بدن کملاکیا بخا بمبولی بعالی مصوم آکھوں پر گیرانی المركزية من المركزية من المائة المواري وكيا بركباب مكيم صاحب مِنْ كَا طلاح كرن كرت الرقع تقد اب دل بين مايوس كُوركن تقى - كونى مكست اورتدريكار رنظ نوي آتى تقى - كيا شان ب مولاك بن كى سارك خبرمي دهاك بندهي مونى تقى جن كرتزيك موت نسخ كمي بكارثاب ئىي**ى بون ئىرىخى**ي مىلىب بىرسانس لىنى ئەمسىت ئېرىرىلىخى تى اود جان سعريني كمبى ايوس موكرتهي لوشته تقر، و ه ان گورك دسن كواچها **دُرِسَطَ - ایک بی تواولادننی - آنکعوں کا ماما ؛ دل کی ٹٹنڈک - آج میسنے** بعرب جار إلى على برى تى - زكماتى تى دبي تى درض ستندو برل دا محا دوائين كامنهي كرتى محتين گھرس سب پريشان تھے۔

معمایک دن مجعفتسعمکم صاحب سے بولس "اجی میری الو توشمرككى اجته داكري لاكا ملاح كاؤ أخرك تكاي عقل الاك ماد کے۔اب توائس کی جان کے لالے پڑرے ہیں ؛

مكم صاحب بجيده بوكربوك نهي بيكم خدار كريكوني واكراس گریمات مجعان کی دواور ' انجاشنوں اور ولائتی طائلوں سے زیادہ لمبق دواؤں پرمعروسنے يبري بي خروداچی بوجلئے گی۔ ياالٹر مجھ كا بولكاع والمام كالموجا بول تومياداغ جيد صحيح طوريكام نبس كرتا آخرمرى مى كوكى دواس فائد وكون بيس بوتاريكم -! "وولك كربدك يعرب دواؤن سے تو کام نہیں چدا۔ دُعائیں محی شامل دہی توخدا خرور

رم فرا آب مقين ركمو باري مني ضروراجي بوجائے كى-" آخرکب تک مجھے نسلیّاں دیتے دہوگے ۔۔ یہ سیگم دندھی ہوا مِں بولس " و کھتے نہیں ، میری بیٹی کو گلاب ساچرہ سو کھ کرکیا سے کہ ہے۔یں تے کتی ہوں اگراہے کچے بولیا تو، میں جان دے دوں گ دو بي كا كال الى الكيس بولي الكير حكيم صاحب سركو كي بيغ محتز ر

"اورسُّاتم نے " مِنْکِم بِعِراق ہوتی آواز میں بولیں "نسریر

"كياكمتى تعى -؟ " حكيم صِاحب في رصي لهجيس لوجيا-"كَنْ كُفّى اى جان تحِيداً تُكسون سے كچددكما تى نہيں ديا اندهرااندهراسا عيرى آنكمول كے سلف - اى ! اباجان سے مِرِي ٱلكون مين الحِي من دوا دالين - بالكل مُعندُك بيني جائر آ میں اور میں انھی طرح سب کچھ دیکھ سکوں۔ میال مِعْوَجِہدیر را ہے۔ کیامٹعواب بالکل بہیں بوتنا امی جان ؟ بیرے کان اس کیوں نہیں سئ یاتے ؛ میں ہری **موگ**ی ہوں امی جان سیں کیا ا ولاسدد يدوا إل بني تيري ابلجان تيري الكعول مين بهتري وا اورتین رکسی آنکھوں میں جوت مجل کا فیا لگے گی۔ تب سے میں کتا موں کیا میری میں اندھی موجلتے گی ؟" " نهي بيكم إ " عكم صاحب في المينان بخش لجريس كما

ادر بخاری وجسے دہ بکواس کر ہی ہے۔ میں بڑی فکر میں ہوں۔ کیسا ، کون سی دوادوں ایم

" بال تحجه ایک بات یاداگئی " بیگیرکے چرو پراچانک خوشی کی ایک لہر عرب " اگرنسرین کاعلاج ڈاکٹرسے نہیں کرانا چاہتے تو سہی چکیم تمفیٰ سے نَ مشور ہ لے لو۔ وہ بھی تو انا ہوا حکیم ہے "

سبريگرېېت بود کا او انگ مکيم صاحب کامو د بدل گياتم جنوات سي بهد کرم ي عقيم اورکهان سي بهد کرم ي عقيم اورکهان کي به درکهان کي کتب ا

لین میں نے اُس کا بہت نام منلہ نسرین کے آباً۔ تھے تقین ہے وہ مبری مٹی کا اچھا علاج کرسکانے ہ

"بنامکن ہے یہ مکیم صاحب قدرے بیند آواز میں بولے "بالا ماکن بدآت کیسے برداشت کرلوں "

بگیم بولسی می آگرتمبیں اپنی شان آئی ہی پیادی ہے متحود پر آخا ہی اُل ویر ی تجی کونرسا ترسا کرکیوں مادر ہے ہو۔ ایک ہی دن ذہروے کرکیوں سارڈ انتے یہ میگیم کچھوٹ میچوٹ کردونے لکیں ۔

امامان آپ آگئے یہ نسرین دھیمی آوازیں بولی۔ ' ہاں آگیا بیٹی یہ مکیم صاحب پلنگ کے قریب ایک کرس پر پٹھیکر 'روس بہلانے لگے۔

یں اب دوا نہیں کھا وّں گی اباجان اِن ' نہیں بٹی یرکیسے ہوگا- دوا نہیں کھا ق**گ توانچی کیسے ہ**وگی ہ ' نہیں ابا اب ہیں دوا نہیں کھا قب گی- اب مجھے کوئی آکلیعت

نہیں۔ہے یہ

م تکلیعت نہیں ہے۔ نہیں نہیں بیٹی ایوس نہو ہے بالکل اچی ہوجا ڈگی ۔ "

" اباجان دات کویں نے ایک بڑا جمیب خواب دیکھا میں کھرکے پائیں باغ میں بچولوں کے آبا رپہٹی ہوئی ہوں اورجنت کے وشتے میرے ادد گرد گھوم دہے ہیں۔ کیا سے جج ہارے باغیجے میں بچولوں کا انبتار لگا ہوا ہے !"

سنبس توبی ! میم صاحب که دک دک کرب اسم میولوں کا نبادکہاں ہے ہارے باغچ میں! اور پھرا شارہ سے انھوں نے بیگی کو پاس بگایا ، جو دروازہ کے قریب کو اس سب باتیں میں دم تقییں ۔ وہ بیگی کے کافوں میں آہندے بیدلے مِسِیکم مجھے میں ایک دات اور سوچنے کی مہلت دور تب جیسا تم کہوگی ویسا ہی ہوگا ۔ تی کا ملاج کہی دوسے معالی سے کرایا جائے گا ہ

وہ را ت مکیم صاحب ہے بڑے تذہب ہیں گزاری - اب المغیرلاں
بات کا یقین ہوگیا تھا کوہ اپنی بٹی کے لیے نغیباتی طور پر تنا پر کو ت محقی دوا
بخریز نئیس کرسکے اور شاید کر بھی زمکیں گے ۔ ہتر ہے ایے موقع پر گھر کے
مرینیوں کا علاج با ہرکے معالج ہی ہے کہ یا جائے ۔ ڈاکٹری دواؤں پراُن کا
عقیدہ آتا پختہ نہیں تھا، جنا کو طبق دواؤں پر بیجیدہ اور اندونی بیاد یوں
کے لیے وہ طب کے نئوں کو بہترین مجھتے تھے ۔ شہریں لے دے کراُن کے طاق کی
میم مرتفنی کا ام ہی زیادہ چل را تھا۔ وہ دل میں ان کی لیا قت کے قائل می
تھے، لین عادت سے عجور سے ۔ ناک رکھی نہیں بیٹھنے دیتے تھے۔

میم ترفنی دوربرک و تن میم صاحب کرباں آئے۔ سلام جاب کے بعد انفوں نے میم صاحب سے دین کی کیفیت پوچی بھوان دوا ڈن کے نام ہو مربینہ کو استعمال کراتی جا چی تقیں۔ میکم صاحب نے تام دواؤں دوربد توں کے نام گوادیے۔ جب میکم مرتفی نے مربیہ کو دیکھا تو انھیں ہوں



رمجنت درامهل کیا ہے امرکی میں اس سوال کی تہ تک پہنچنے کی اس مورش کی جا رہی ہے اور اس مقصد کے لیے امرکی سائنس دان کا ہرین نفسیات فلسفی، شام اور پروفیسر حقیقات کر کے محت کا جدید فہوم نین کریے کوشش کردہے ہیں۔ ان کا خال ہے کہ مردا درخورت کے درمیت ان مساوات فاحم ہونے اور برط صفا ور دوائتی مدمان پندی کے فتم ہونے کے مساوات فاحم ہونے اور برط صفا ور دوائتی مدمان پندی کے فتم ہونے کے ساتھ ساتھ نشادی اور مجت کا پرانامغبوم اب داستان ماضی بن چکل ہے۔ اس کے ساب بات کی مردرت محس ہورہ ہے کرمجت کا ایسا جدید اس مغبوم شعیتن کیا جلتے ہون خلائی سفز اور دراکٹوں کے اس دور ہیں میا د پر معبوم شعیتن کیا جلت ہون خلائی سفز اور دراکٹوں کے اس دور ہیں میا د پر میرائر ہے۔

اس سلسلمیں چھان مین کے بعدام کی مفکروں نے پہتر کا لاہے کہ مجت کی تعریف بیان کرنے میں کہا ہے اس مجت کی تعریف بیان کرنے میں بجائے اس سوال کا جماب دینازیا وہ آسان اور فابل عمل ہے کا مجت کوئی نوش کے تعدید بیا آنفاتی واقع شہر ہے اور رہ وہ کسی جدب نین وین کمیں گہرے مازی کی قسیست اور رہم کا نام ہے۔ ان کے نیال مسیمی مجت کسی از کی اور لازوال شے کوئی نہیں کہ سکتے۔

کھرآ خرمجت کیا ہے جیرا کی ایسا سوال ہے جس برز ماز تدیم کے مفکرین کی طرح موجدہ سائٹی فک دور کے اہرین می بیہ ہنے کے لیے بجر دبی کی محبت ہی صوف ایک ایسانسانی جذبہ جس کی صیح توبیت بیاں بنیں کی جاسکتی یہ انسان سائٹین ترتی کے اس دور میں ایسے ایسے فادمولے توفرد ایکاد کرسکتا ہے ہجماس کے وجد دکوی نیست ونا بودکرین، گروہ اپنی تمام ترعلم کے باوج دلفظ مجت کی بانکل میم تعریف بیان رف سے آج مجی قامرے تاہم مسلم مسئلہ پہنچہ واضی تعلیات بیش کرنے کی جرات کی ہے مشال کے طور پر ماجی نفسیات اور نفسیا آن جزیہ کے اہر ڈاکٹرارکٹ دکو

مبت کے منطق اپنا ہے نظر پہنٹی کرتے ہیں گر: معبت ایک اعلیٰ درم کا آرہ ہم اور ایک آرٹ ہو کا آرٹ ہم اور ایک آرٹ کی حیات ایک احت قدی صوری ہے ۔ تام اتفاص کے اندرم بت کوعمل میں لانے کی قابلیت بکساں نہیں ہوتی 'بلکہ اس جدر کوشعوری طور پرسکھنا اور خلیق کرنا چڑا ہے ۔ لوگ عبت کومون بیسلر جھتے ہیں کرد کھیے مبت کریں یاکس طرح ہیں کرد کھیے مبت کریں یاکس طرح انھیں کوئی ایسا ہے جس ہے وہ مجت کرمکیں یہ

ڈاکٹر موجوت آئے جل کرکھتے ہیں کہ ہارے انتبائے ضرورت کے محور رکھوے والے اللی ساج میں مردوں اور عور توں کا رقحان یہ ہوتا ہے کہ وہ محبّت کے سلسلیں کوئی نفع بخش امین دین کریں۔ ایک طوت مجتت جیننے کے لیے مرداین کا جبالی اور دولت کو استعال کرتے ہیں تو دوسری طوت مورتیں



اپنچ حن اورجهانی صحت و توانانی اور آراستی کواستوال کرتی بید - دونوں جنسیں (مرد اور سورت) محبت میں کا میاب ہونے کے لیے بنیادی طور پران ہی طریقوں سے کام ایتی بی، جودوسروں پراٹرڈ النے کے لیے پہندیدہ کچھ جاتے ہیں، خلائوش گوارط زعمل، دل جبب گفتگو، ہمر دوا نداور غیرفردرسال معیب اس طرح دوائخاص (مردا ورحودت) ایک و دسرے کے ساتھ اس وقت محبت کرتے ہی، جب وہ یہ دیکھتے ہیں کہ مارکیٹ میں ایک بہترین چیز موجودہ اور وہ اینے لیے اس کا نفی نجش سودا کرسکتے ہیں۔ ایسا کرتے وقت وور

کے ذہن ہے ائی قوت تباد لرک حدود مجی ہوتی ہی یہ داکٹر موصوف اس تیم کی مجت کو عارضی اور نا پائد ارتزار دیتے ہوئے کہتے ہیں کا ایس عبت چاہے زندگی میں اس کا تجربکتنا ہی مسرورکن اور كيعث اً درجو٬ يا مَدارد موگى ـ ايسے واقعات ميں مردا ورتورست دونوں باجي فريك کے جذب کوائی می مجتن کی شدت کا نبوت مجفت ہی، مالاں کرید فدرت عرف ان کی سابعة تنها تبون کا پتدرتی ہے یہ

ڈاکر فروم یہ سلیم کرتے ہیں کمینس مردا ورعورت دونوں کے لیے تنهاتى بيفالب تسف كاايك فطري اورنارىل ذربيه ببريكن وه اس كے سائھ ى يركمي نبيدكرة بيرك بهت سافرادين منسى جدر بالي خالف جلس ك للش (جوينزاب إكى دواكى فعت عادت يح ببست مخلف نبير ب) اس پریشانی سے دا و زارحا میل کرنے کی کوشش کی صورت اختیا دکھیتی ہے ہے طويل تنهال كفنيجي بديا وقساء

أخرس ڈاکوموصوف کہتے ہیں کہ در حقیقت مجبّت اس تیم کالیک مدر كا تام نهير ، جيدرشك، ضدر اللج اوردوسرك انسانى جديات بي. آب كنت بي كر حبّت ايك فل ب إنساني طاقت كاليك بل ب اور مبّت ایک سرگری ہے۔ محبت اچانک بوجانے کے بیے نہیں بلڈخودکرنے اور قائم رہے کے لیے ہے ۔ زیا دہ آسا ن طریقہ پڑھتبت کا مفہوم اس طرح بیان کیا جاگآ م كرنبيادى طوربردسي كانام برلين كانام تهيي

امر کمیے کے ایک بہست پڑے سوشل سائنس واں ڈاکٹرابرا ہامائٹون نے محبّت کی جوتوبیب بیان کی ہے، وہ اس سے کسی قدر مختلف ہے۔ ڈاکٹر موموث ن جمام مكبك سب يهط اندواجى كلينك كم بانى بي، انتقال سى كيد دن پیلے مجتب کے بارہے میں اپنے خیا لات فا مرکزتے ہوئے بہ تسلیم کیا تھاکہ مجتت برجاتى بدان كاكهناب كميمسب كي بنيادي خصى ضورتي يورى را ما ہتے ہیں، شال کے طور برہم سب کو توقی کی حرورت ہوتی ہے، مجتب ک مزورت بوتى بم منس خالف كى طوف سعج إلى دل يسى اور توم كى فوية ہوتی ہاورجب بیسسب چیرس میں مائی ہی تو بمکسی کی محبت میں گرفار برجلة بي يع واكر مرصوف مجتت كيتعلق اس روماني خيال كومفحاخ يز ترامدیتے ہیں کہ کسی کی نیم کی میں تی مجتنب عرف ایک بار ہوتی ہے ۔ ان كاكهناسه كالوكساني تعلى بس ايكسس زياده إرنهايت كري مجت كرسكة

بى مندرى نبيب كر موست الدوال بى بو - اگرا يك مجت ختم بوجاتى يالمشكرادى ما قب توب الكلمكن عدر دوسرى ارجوبايت شديدمة

ولاكر موصولت سعان كى زندگى يرس برسوال كيا كيا كاكما كونسى ا كى زندگى يى كيا الهيت ا اس كجواب يى الفول في كماكر مبا كشش كے بغيريربست مكن ب كريمتت كا جذبكم جوجات يا بالكل بى جا يا ما دی محبّت بیں جنسی جذب جلہ اسے اولییت حاصیل مذہو بڑی کا میہ ر کھتاہے یمنس کی کے داخلی سن کا خارج مظہرین جاتی ہے جوفر بقین محتت كالكرجتبية



جمال تقاضوں کو عبت کے لیے ضروری تراردیے ہوئے ڈاک موجودت كيتے چي كر" مجتبت كامطلب ب بائمى كشش موسكنا ہے كركم کسی سے دوستی ہو' ایک دوسرہے کی عزّت کی جائے یاگہرایا ہمی جذباتی تقلّ موجرد م ولکن جب کک کوئی جهانی نیادی و مروجه دنهی موگ ، اس براه مبتت كااطلان نهي كماماسكاي

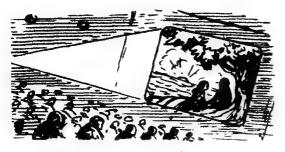
مجتة ختم بونے كاسبب بيان كرتے بوتے ڈاكٹراسٹون كہتے ج محبّت زم اورنازک پودے کی اندے۔ اے پروران حِرْحانے کے اے امتیا لمے سینینے کی خرورت ہے۔ اگراسے زم دلی انسیت ا درحقہ كرساتخ مرابح إركين كاكشش نهي جاتى تومهت مكن بي مجتبت مط ڈاکٹراسٹون نے بی محبت کی تولیت اس طرح بیان کی ہے ؟ م ين ايك نوم ان حورت بري إس آل - اس نے ايك مردست اين م کاحال بیان کرتے ہوئے کہاکہ میں و شخص ہے جس کے ساتھ میں اپنی با ماندہ زندگی گزارنا چاہتی موں اور ہی وہ مردے جے میں انے مجوں باب بنا تا چاستی مورد برایک شخکم محبت کی احتی تعمیرے مسرم انس

رحم دلی، ایمی دفاقت اودمغام سندگی حاجی معهوصیات اورجرما آرکشش که ادی عناصرموج دایر -

مجت کے باہدے میں خواتین کا لقط نظرس فیل میک گئی نے اس طمح پیاں کیا ہے: "ہم نے لفظ مجت کوگرا دیلے ورامسل محت انسانوں کے بان کے باہمی دہلاکا ایک قدیوہے ۔ یہ ایک تاریزی تمغرب ہو وہ ایک دوسرے کو پیش کرسکتے ہیں۔ لیکن ہم نے اسے پر نشان جا لی بتاکر بدنام اور کوسواک دیل ہے دنیا کی ہرا کی مهذب توم نے یہ بات سلم کر لیسے کونیٹنی جلزمتم ہوجا حوال دیا کی ہرائے مہذب توم نے یہ بات سلم کر لیسے کونیٹنی جلزمتم ہوجا حوال دوالی پڑرچہنے ہوگر ہم نے اسے شادی کے عظیم انشان ، گرشکل مورہ کی بنیاد بنایا ہے یہ

ڈاکٹر چارس فرمیک نے مجت کا فلسفیا دمغبوم ہیں کیا ہے۔ ڈاکٹروشن میک طبیہ ہیں گئی ہے۔ ڈاکٹروشن میک طبیہ ہیں گئی ہیں فلسفہ کے پروفیسری، مجت کے بارے ہس امریکیوں کا موج وہ دویہ بیان کرتے ہوئے اسے حقیقت آجزرو بان ہدی سے تعرکرتے ہیں۔ بلان کا کہناہے کہ آج کل کے ہم جدیر تقرن میں جیسا ہوتا ہے اور بنیما اور ٹیلی ونر ں

س ميداد كها يا جالك محتت ايك الاكتيل بن كرد كى ب مس معتقى



جمانى عنعرا وراتسال اوركهرائى افقران وزاب

اصلی محت کی نویو بیان کرتے ہوئے ڈاکٹو فرٹیل کہتے ہیں کہ "اصلی مجت شادی میں اس وقت پریا ہوتی ہے ، جب دلوسائتی اپنی زندگی جنسی کھلونوں کی جنسی محلونوں کی جنسی ساتھ گزارتے ہیں اور ان کے درجیان جالات مقاصد اصول اور تحرب یہ ایمی اتفاق ہوتا ہے اور جب وہ ایک خاندان کو دجود میں لاتے ہیں ؟

#### انتقال

مغت دوزه دفاق لا کپود طب شرق تمبر ادارهٔ تزیر، مصطفاصادق جمیل اطر نامضر، یاک ایژورٹا تزر

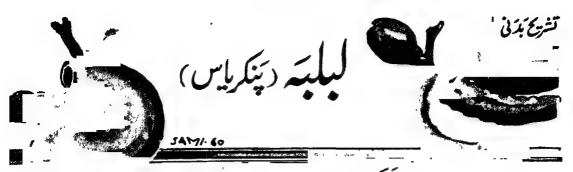
بعث روزه وفاق لاتپورنے دلکے سندھت کی اہمیت ادیمل معالج میں طبیع شرق کی ہمیت ادیمل معالج میں طبیع شرق کی ہوئے استمام میں طبیع شرق کی ہوئے استمام معالم کی گاری کے سار مترک کا ہوں پر می مشاہر واقع کا ان اولائی تعلیم واقع کی ان کھی فتی میں ہو کہ مسال اولی کے درما ہوں پر می مشاہر اطبا کے حشائی میں میں میں کہ مالی اولی کے مشاہر اطبا کے مشاہر میں کا را اول کوج سنگ وشکلات کے معالم ہوئے ہوئے ہوئے وہ فاق کے استمارہ خاص کے معالم اولی اول اول کی ہو۔ ابتدائی مغاشیں طکے اکا براطباء کے معالم کے میں ہوئے ہوئے وہ وہ فاق کے استمارہ خاص کے معامل اول اول وہ کی میں موثان ہوئے ہوئے وہ وہ نوی فاق کے استمارہ خاص کے معامل اول وہ کا معمد میں ہوئے وہ وہ ہوئے وہ وہ میں کا مواد دلک میں مرتب میں ہوئے وہ وہ ہوئے وہ وہ میں کا میں موثان کی تھوری مرتب موں تی پر مجد وطب سے الملک میں مرتب میں کا دوریک وہوں میں مرتب موں تی پر مجد وطب سے الملک میں مرتب موں کی تصویر مرتب میں کا دوریک کی ہو۔

#### بيثينث ادويات

ایڈیٹریم نومحسد حجامان نامشر، دفترام (دکھکت ۱۰ – اے پیرکی نثریب لاہور صفحات: ۲۰۸ قیمت تین گیلے آٹڑ آئے

مؤلف احكيم محداليقوب شميم قرليتي

ناسشر: النائی کیمیکل وکس۔ شہر سالکوٹ قیمت: پائخ کیے - بمدر دمحت کے نویداروں کے لیے ایک اہ تک دمائی آیت ڈھائی گئ ارخان جوابرات الموسم کی جوابرات کی جلد دوم میں ختلف اطباء اورا وادوں کے آدمو منطق کے اجزا ترکیب ساخت انرکید ہت تعالی اور فوائد کومر تئیں کردیا گیا ہوا ورآخومی مختلف اطباء کی تصدیقیات می درج کردی تھی ہیں۔ اسیں بہت سے ایکھ نسخ می دا جس جن کو بعض بڑے تجارتی اوار مشہد شائٹ کواکر مختلف تا موں سے تیا دکھ ہے ہیں او



لبلبتن ایک نالی دارا درب نالی دونون می کونشی ہو، جو بیٹ کے بالای عقبی معدے می بیور اسکی ساخت کا بعشر وصل ایسے خلیوں سے بنتا ہوجو سبی رس پر اکرتے ہیں۔۔۔۔ دیسلبی رس ا

لبلبهمعدے کے سمجے واقع سیے۔

چھوٹی نالیوں کے ذریعے مجع ہوکرایک بڑی نالی کی ادامت بادہ انگشتی آنت (چھوٹی آنت کے پہلے عقمی میں داخل ہوتی فلاکے انگر سے بھیلے میں واخل ہوکر معدے سے بھیلے میں واخل ہوکر معدے سے بھیلے کا کھا ہوگئیں کے اعدور ف فال کی جم کھیلے والے



اينزائم ياتخيرى اجزا جوتي بي ،كوى بارمون نهي بحق -

ان اینزام بکیل کنیولے خلیوں کے درمیان جست جست گویا آئے میں کمکے والی کی ملے مجھیلے جستے چند چید و خریرے درجز ائر لنگر ہائس) ایک دوسرے قدم کے بافت کے جوتے ہیں ، جس کے خلیوں سے لبلبہ کا ہا دمونی دس یا « دروں افراز " پیدا جو کر دراہ واست رکبی نالی کے بغیر ، ) عون کے اندا ہے اس دروں افراز میں انسولین " (INSUL IN ) یا مبور یون " نام کا ایک جو برجو تا ہی جو جم کے اندا شکر کے تغیروا شحالی کا کما مدہوتا ہو۔ دواصل انسولین کے بغیر جم

شكى شكست درخيت نهي بوسكى اورتوانائ نهي بيداى جاسكى السولين دينج تونون كاند شكرنياده جع موكركر ول كاره سع پنياب من خا





نور دین کی ایجادسے ایک یہ فائدہ بھی ہواک آج جلدی اور من کے اسباب آسانی سے بھرمیں آجاتے ہیں۔ ماضی کے معلین حلدی بیار یوں میں بڑی خلطیاں کرتے تھے اور جلد کی ہر بمیاری کا سبب فساونوں بھے تھے۔ آج بھی مکن ہے کہ چندا مراض جلد کا سبب نون میں کوئی خرابی ہو، لیکن حقیقت یہ بحرک اکثر جلدی بمیاریاں بالکل مقامی نوعیت کی ہوتی ہیں اور ان کا علاج ہمی ہی لفط تنظرے کرنے کی صرورت ہی

جلدی بناوٹ بہت پیچیدہ ہوتی ہوا ورچوں کہ یہ جسم کی بیرون سطح بروا تع ہوتی ہؤاس سے بروقت دوسرے اعضاء سے زیادہ خطرہ میں ہوتی ہی کپڑوں کی رگڑ، گرمی اور سردی کی شدت اور ختلف کیزے مکوڑوں کے کاٹنے سے بھی جلدی کلیف پیدا ہوسکتی ہی بعض پیشوں کے لوگوں کو اُن کے بیشہ میں کام آنے والی تیز دواؤں کے ستعمال سے جلدی ہماریاں ہوسکتی ہیں، جیسے دھونی بین چکی والے ادر معمار۔

جلدگی محتلف جمیا ریوں کو سمجھناا کی بیجیدہ کام ہوتا ہی: ابھری ہوئی سرخ رنگ کی مدھیاں دیکھیے - ان کے نیکے میں آپ مقوری زردی بھی شلے گی۔ یہ بار با رائیمرتی بین اورخائب ہوجا بیں - اِن میں جلن اور در د کا بھی احساس ہوتا ہی۔ جیسے کیجیہ کاٹ لیا ہو۔

جلد پر واغ مجمی پڑسکتے ہیں۔جن کا سبب نون کے ذر کا ایک جگہ جمع ہوجانا یا جلد پرکسی جر تومہ کا نشو و نما پانا ہوس ہی۔بعض لوگوں کے چرو پر آپ نے مہاسے دیکھے ہوں گے۔ مہاسے چھوٹے مجمی ہوتے ہیں اور بڑے بھی، بڑے ہوکر مہاسے پھنسی کی شکل اختیا رکر لیتے ہیں اوران میں مواد جانے سے نہ صرف یر کرچرہ بدنما ہوجاتا ہی بلکہ مرلیض ایجہا اور ڈہنی اڈیت محسوس کرنے سکتا ہی۔

جسم پرسرخ نشانات کی ابتدار کا صیح حائز ولینا چا مثلاً بڑی چیک میں سرخ نشانات کی ابتداء عام طورسے باء پاؤں اور چبرہ سے ہوتی ہوجو بعد میں سینہ اور پیٹ پر پھیل ج بیں برعکس اس کے چھوٹی چیچک میں دانوں کی ابتدارہ۔ ادر بیٹ سے ہوتی ہو۔

چناں چرجم پردائوں کی شخیص کرنے کے لیے مجمیں اس کا دقت، اس کی ٹوعیت اور اس کا مقام دیکھنا پڑتا ہو۔ یہ ہ باتیں عام بخارد ل اور کچل کی کیا دیل کی شخیص کرنے میں بڑی م کرسکتی ہیں - بعض اوقات گرمی کی شدت سے بھی جسم کے کھ موٹے حصوں پر سرخ دانے بعدا ہوسکتے ہیں ۔ ایسے والوا ے معالجین کو گھر انا نہیں چاہیے ، یہ دانے چند گھنٹوں میں خود بخرو فائب ہوجاتے ہیں ۔ ان کے لیے کسی دوا کی حزورت مہیں ہوتی ۔ دمعوب کی شدت سے بعض اوقات جلداُد مخرنے دگئی ہی۔ یہ کوئی بمیاری نہیں ہی

گری سے جلدمٹ ٹر ہونے دالے ہوگوں کوریشی یاموتی کپڑے پہنے جا ہیں اور اُکفیں گرمیوں میں دھوپ مسیں کم بکلنا چا ہیے ۔ جلد پر اگر دھوپ کا کوئی ا ٹرمحسوس ہورہا ہو تو دہاں دیسلین لگا دینی چاہیے ۔

اگرشدیدگرمی کی دجہ سےجہم میں چنچنا مٹ محس ہوری ہو تو تھنڈے پانی میں کوئ کیڑا بھگو کر اس سےجم پونچددیاجا

mageth and interest of the

بچوا چفے بی ایک جلری بیاری ہوتی ہجس میں کھ کاٹنے جیسی کلیف ہوتی ہوئی نشانات اچا تک نمودار ہوتے ہیں اوا و کھنے عائب ہوجاتے ہیں ۔جلد پرلعبض نشانات ناقص غذا۔ ستجمال سے بھی واقع بوتے ہیں ۔بعض اوقات جگری خوابی بھی جلد پر داغ پڑسکے ہیں ۔جلدی اِن تمام بیار یوں کا علاج کوئے سے ان کا سبب مجھنے کی ٹوسس کرنی چاہیے بعض جلدی بیاریاں توف ٹھ یاگرم پانی سے سائرہ جھے کی ٹوسس کرنی چاہیے بعض جلدی بیاریاں توف ٹھ



آپ نزله، دکام اورکھائی سے کتنائی بجیں یہ کر میٹے بھائے ہوجاتے ہیں ۔ حصوطا موسم کی تبدیل کے وقت تو کو یا ان پرسے جر دوک توک آٹھ جاتی ہے۔ ہروت جو کے رہنے اور ان کی دفک تمام سفالین سے کیجے۔ موسی الین

کماننی نزلدا در زکام کخصوصی دَوَا سمت در د





طب مسلمانوں کا خاص فن ہے۔ کیامشرق اور کیامغرب طب اور اس سے متعلقہ علوم کا سنگ بنیا و مسلمانوں ہی ہے رکھا تھا اور اِس کی ترقی و ترویج پس شہرت دوام حاصل کی تھی بلتی کمالات کی تاریخ در صل سلمانوں کے عوج کی داستان ہے انہوں نے اِس فن کو درج کمال تک اس لئے بہنچا یا کہ اس کے ذریعے بنی نوع انسان کی بلا لحاظ مذہب و ملّت بے لوث خدمت انجام دِی جاسکے ۔۔ کہندگان خدا کی خاموش خدرت مسلمانوں کا ہمیشہ سے شیوہ رہا ہے۔

جامعی طبیب الله وقیر کے قیام کام کریمی جذیخدرت ہے۔ اس درسگاہ پس طب ک اسی تعلیم کا انتظام کیا جار باہے جس کا ماضی وصال خدمین خلق کا اعظی نموندہ اورجس کا مستقبل درخشاں ہے۔ جامعہ طبیۃ ترقیبیں ابسے معالج پیدا کرنے کا منصوبہ بنایا کیا ہے جو درصرف طب مشرقی سے مبترین داعی ہوں بلکھ جیم معنون میں خادم خلق ہوں اور لوگوں کو بھاریوں کے نیگل سے نجات دلانے میں مبارت رکھتے ہوں۔

#### دانخكے كا اعلان

مطبوعد لاتح عمل (پر اسبیکش) اوردا فط کافار ایک روپیمی کردسشرارے طلب کیام اسکا ہے۔ فارم داخل مکل کریے جا سناد رسٹر فیکٹ اور نوٹو وغرو ایک تا تک دفتر نہیاں میں بھیج دینا ضروری ہے۔ امیڈ اور کو آنائی جرسی اعیل طلاع دی حایگ ۔ وفتر نہیل جامع طبیت رفتی بی انٹرو یو کمیٹی کے سامنے حاض نوام دی ہوکا اور کمیٹی ذکور س نطبی فیصلے معدد اخراکم ل ہو کے گا۔ اس سال مرون پی س طالب ملموں کے داخلے کا انتظام کیا گیا ہے۔

ہونند سے بار سامت مطبقی کی مشتر قدیش کے اس سال مرون کے سامت مطبقیک اسٹر قدیش ک

٣ ١٩١٠- اين - پاکستان ايمپلائيز کوآپريٽو اوسنگ سوسائڻ کراچي



قارئین ہردردصت کی جا س سے برمطالب باربار ہوتا رہا ہوکہ ہم سیسلے وار پورے جم کی وردسیں بیتی لریں اِس طرح کہ انگلیوں ،کلائی ، با زو شانے ، سینہ ، معدہ ، کر ، پاؤں ، کولھوں کی ورزشیں طیلیوہ علی وی جائیں اندا گرمکن ہوتو آحریں ہم ان سب ورزشوں کا ایک معتقب کورس بھی شائع کریں ۔ یہ طریقہ کارا دھرا وھر کی ورزشیں ویسے نیادہ بہتر ہمگا اوراس سے حسب صرورت ہرتھی فائدہ ان کھا سے گا یعی اگر کی کی انگلیاں کرور بی تو وہ انگلبوں کی ورزش سیکھ لے گا اوراگرکی کی کلائی ، بازدیا کر کرور ہے تو وہ ان سے متعلق جو ورزشیں ہوں گی انھیں بیکھ لے گا - جہا ہی ورزشوں کا یہ سلسلہ برشھی کے لیے اربس مفید ہوگا۔

ہم نہایت مسرت کے سّائف م اعلاں کرہے ہیں کہ موسیوا قبال حسین نے فارٹیں بَردد وصحت کے مندر جَبالا مُطالبہ کے مُطابق اس ا سّاعت سے ترتیب وار ورزسّوں کا سِلسِلہ ترقع کردیا ہو جیناں جے اسّاعت زیرنظمیں انگلیوں کی ورزش سے ابتدا کردی ہے اورا کندہ بھی اِنشارًا لنّہ نعال حسب ترتیب ہرچھے کی ورزشیں بیتیں کی جاتی رہی گی -

( بمدردچست )

فاصلہ ہو۔ اس کے بعد دونوں

بازوآگے کی جانب پھیلائیے۔ دیوارے آپ کی انگلیونکا ڈھلہ

بار ان کی مک بونا چاہیے : درام از آگے جیکیے اور دونوں یا تعول کا

بخیلیاں دیوارسے کا یجے' اس کی کہانگلیوں کاخ ادبر

کی کیانب ہو۔ الحکیوں کودیوار

برىجىلادىجے دەملى بوتى س

دونوں ماؤں برابر ہوں بھین دونوں کے درمیان تقرشا مارہ ایج کا

انگلبوں کی اجمیت کوروزم تو کچوٹے چھوٹے کامول میں نظرائلاً انکیوں سے کوئ الکا اسکتا۔ آپ کوئی نطاش کریے ہوں یا انگلیوں سے کوئ اللہ ہا لیے ہوں یا انگلیوں سے کوئ اللہ ہا لیے ہوں یا انگلیوں سے کوئ اللہ ہا لیے ہوں یا انگلیوں ہوں یا تھی ہوں کا بیے موقع ہر اگر آپ نظیاں کرور ہوں گا ہوں الیے موقع ہر اگر آپ نظیاں کرور ہوں گا وہمرے پیشہ ورا نہ کاموں میں ہور کر کرور ہوجاتی ہیں اور وہ اپنی ان کرور انگلیوں سے روز قر چھوٹے کام میں بخوبی انجام نہیں نے سکتے۔ لیے لوگوں کی بھوٹے میں ان ہوجا نے گا اور اس رانگلیوں کے لیے ہم بہاں چند ورزشیں پیش کریے ہیں ان رانگلیوں کے اور اس رف سے انگلیوں کے مارم تھا تھا کام خود انجام نے سکیں گے۔ دورہ اپنی آئی ہوجا نے گی اور اس دورہ اپنی آئی ہوجا نے گی اور اس دورہ اپنی آئیلیوں سے ہرم تعلقہ کام خود انجام نے سکیں گے۔ دورہ اپنی آئیلیوں سے ہرم تعلقہ کام خود انجام نے سکیں گے۔ دورہ اپنی آئیلیوں سے ہرم تعلقہ کام خود انجام نے سکیں گے۔ دورہ اپنی آئیلیوں سے ہرم تعلقہ کام خود انجام نے سکیں گے۔

سدم کوئے ہو واتے اس طح کہ آب کے سامنے داوار ہو۔

ہوں ٹرائر کے کے کی انگیوں سے چیکے ہوئے ہوں - ( دیکیے شکل ۱۱) اس کے بعدمض انگیوں کی قوت سے دیوارکو دھکا دیکے او

ستكل يلا

، دیرتک دیجے کہ آپ پانچ کک گینتی گن ایس بھروا بس اپنی اصل کھ اَجائیے ۔ اس کے بعد اسی ورزش کوکوئی دس بارتک کیجے ۔ پھرچند شٹ تک دونوں با نوک کھنچے ہلوکل میں گزاکر آدام کیجیے اور پھراسی ورزش میں مرتبہ تک کیجیے ۔

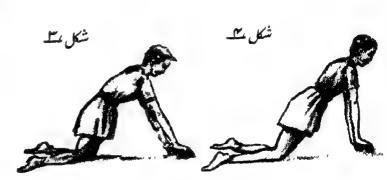
اس کے بعدد لوارسے مزید دس یا بارد اپنج بیجے بث را کے بید اور صب سابق انگلیوں کو دلوار پڑکا دیجے اور ورزش نمبر کیے کا انگلیوں کی قوت سے دلوار کو دھیکیا اور کوئی دس باراس کو کیے بید بھر حب سابق چندمنٹ تک مندرج بالاطریق پر دونوں ہا تھوں مہدول میں گرار آرام کیے ۔ (دیکھیے شکل سلام

ر اوش علا ؛ فرش بر محمنوں كے بل جيكيے، اس طى كد دونوں پاؤل ، دونوں پاؤل ديجے -

جیساکہ شکل ملا میں دکھا یا گیا ہے۔ پھر اپنے دونوں بازوا کے کی جانب پھیلائے اوران کو اتنا جبکائے کہ آپ کی انگلیاں فرش کو چھونے لگیں ۔ یہ خیال ہے کہ بازو بالکل سیدھے رہیں ہے۔ رویجیے شکل نہر ۳) بھر شانوں کو آگے کی جانب اتنا جعکا ہے کہ دو انگلیوں کے بالکل او بر آجا ہیں۔ (دیجیے شکل ملا) بعدہ پھرواپس اپنی حالت پر آجائیے۔ بی ورزش کوئی بیس بار کیجے۔ اس کے بعد چند منٹ آ رام کیجے اور پھربیں مرتب اس ورزش کو کھے۔

یہ ورزشیں کم سے کم پندرہ میں من تا ہرروز کیجے اور جیے جیے انگینیں طاقت بربیا ہوتی جائے، دیے دیے ان ورز شوں کی نعلاد بڑھاتے جائے، یہا نتک کہ ہرورزش چالیس بچاس بارتک کی جانے لگے۔





خوش گوار ہمدردہجن ک دیرپاخوشبو نمہ کی برنوکو دورکر دیتی ہے



سكراب يكشش اورد انتورىيس يخمونيور كي چك پيداكرا ع

مجسدرو رواغانه رونعن پاکستان کری زمسار الهر





ال مم بوجائے

ل : مری سیست ایی بیس بوکدیں بیٹ مورکھا سکوں اور اس مرک خرج برداشت کرسکوں - ازرا فرکم کوئی ایسی مدہر بتا کیے جس پڑول سے بحوک کم بوجائے میری عمر چدہ سال ہو۔ (محد الیاس)



ب : عزیز من ؛ آپ جیسی خالت میں ہراروں نہیں ، لا کھول ورز دا<sup>ان</sup> بتلا ہیں ۔ اس میے ست بہتر تدبیر صبر دست کر ہو۔ اگر اس کے علا وہ کوئ بریتائی جائے اس پرعل کرنے کے لیے بھی بیسے کا سوال پُدا ہوگا اور ماکو کم کرنے کا جو بھی طریقہ اختیار کیا جائے گا وہ غیرطبعی ہوگا۔ اس بسے سے آپ کی صحت پر گرا اتر پڑے گا۔ آپ شکم میر ہونے کے لیے ساگ پا رای زیادہ کھائیے تاکہ تعوارے بیسوں میں اپسا ہوئے بوسکیں ۔ روی س

اً : مرابائين جانب كافوط مبت برطو كيا بركيمي كمي اسي درد به تنابر ابرجيمون برسخت محموس بوتا بو- اس كمعلاده كوئ كليف



نہیں ہو اس سے میری عام جوت برکیا ازرا سکتا ہی؟ اس شکایت کوڈور کرنے کی اسان تا بیربتائیے۔ ، ظفرالزّاں واقدی ،

جواب: آپ کو طے بڑھ جانے سے ادّہ تولیدگی پَدائِش مِیں کی بوسکتی ہو آگرآپ کا بوسکتی ہو اوراس کے نیتج بیں جنسی طاقت بھی کرور بوسکتی ہو آگرآپ کا بعضم خواب ہو تواس کی اصلاح کے لیے جوارش جالینوں چوجی واشے بعد فظ وولوں وقت کھالیا کیجے تبض رہتا ہوتو اطریعل زمانی چو واشے دات کو سے رہم نے بوت استعال کیجے۔ قابعن ، بادی ، دیر مضم عذا قبل سے رہم نے مقامی طور پراجوائن خواسایی اور بحری کی مینگیدی کی راکھ جے جے النے مقامی طور پراجوائن خواسایی اور بحری کی مینگیدی کی راکھ جے جے النے معامی طور پراجوائن خواسایی اور بحری کی مینگیدی کی راکھ جے جے النے مقامی طور پراجوائن خواسایی اور بحری کی مینگیدی کی راکھ جے جے النے معامی کریا نی بی بیس کرنو مطیر لیب لگایا کہے۔

خراطين كائحلوا

سوال: نواطين كاخلوا بناك كى تركيب مطلوب ،ى-

۱ حریدار میدردصحت )



جواب: خواطین کا طوانہیں بنایا جاتا، البتداس کا نمک ضرور بنایا جاتا ہوا ور قوت باہ کے لیے استعال کیا جاتا ۔ اس کہ کو قلیہ مس ڈوال کر کھا یا جلتے یا کہی دو مری ترکیب سے استعال کیا جاتے ۔ اس کے بنانے کا طویقہ یہ ہوکہ ایک سیر خواطین نے کر پانی میں ڈوالیں اور ان بر تموڑا تعوژا نمان چڑکیں ا میہاں تک کہ وہ لینے اندری مٹی آئل دیں ۔ اس کے بعد ان خواطین کوا کے۔

کوائی جی ڈوال کر نمک ایک سیر کے شاخہ لکا تیں اور چھے سے چلاتے رہیں ،

بهان تک کرتمام پانی جل جائے اصفواطین نمک بن جائیں۔ اس کو اِمتیاط سے دکھیں اور اِوقتِ مرومت استعال کریں ۔ سے دکھیں اور اِوقتِ مرومت استعال کریں ۔ لیسیلنے کی ٹریا وئی

مسوال: کیاآپ اس پردوشنی اوال کرمنون فرانیس کے کیعض لوگوں کومر اور چرسے پرلسینہ کیوں نیادہ آتا ہی، خاص طور پردوسم گرایس، میری اپن کیفیت یہ بی کہ گری کے موسم میں ، اگر میں درا شاہی جمت کا کام کروں تومیر مرچرے اور کافوں سے پسینہ شیکنے گلتا ہو۔ جا السے بس بجی ، دن کے قت گری زیادہ ممنت کا کام کیا جائے تو لیمینہ چھوٹ جاتا ہو۔ اس کی کیا خاص وجہی ؟



جواب: بعض لوگوں کو طبعی طور پر دوسروں کے مفالے مس زیادہ لسینہ أتاب اولعض حفرات كيجم كي حقول پرجيب سر چرو بعلي وعرو برقجه زياده بسيندآ تابى بدان كى الغرادى مزاجى نعتومبست بوتى بوجس كم نوجيه كزامكن نهيس وبرحال بعض اوقات غتة كلاوكرده اورشر كصبى خام كا اختلال اس كاباعث بوتا بى-آپ د إبى مفتل كيفيت بسي يكمئ يسامعلوم بوتا بوكسآب بهت زباده موثيين ادرهمول سيرك وزن شرکھیڑلی لزمادہ ہو۔ آگرایسا بونوک کے سلسلے میں زیادہ لسینہ اَفاکا معى ايك سبب بوسكتابى - اگراپ كوكوى اورجهانى شكايت اس وقت میں ہوا وروزن می آپ کا مبت زیا دہ نہیں ہوتوہ اراشورہ یہ بوکد آپ سن مراودچرسه برزیا ده بسید آنه کی وجسے برایشان نرجول - اس سودت میں برصورتِ حال آپ کی مضوص مزاجی کیفیت سے تعلق رکھتی ہو۔ سوال (١) كيابل كوباس ملاف سدركام ف لاق جوجا تابر؟ (۲) میرے بچن کے بال بین میں مصنبرے مست بیں اور عُمر برصن کے ساتھ ساتھ کا بے ہوتے جاتے ہیں۔ بالوں کو کالا ہونے سے مِن الله دوكا جائے ؟ (محدسلیم-کراچی)



جواب (۱) دم طب جدیدگی رُوسے ایک حتاسی (الرجک) مرض خیا کیاجا تا ہی کہی خاص چرا چند چرزوں سے انسان میں تکلیعت وہ علامات پُدا ہوجائے کو صَناسیت کہتے ہیں نمین بسے کا سبب ہمیشہ حتاسیت ہی نہیں ہوتی ۱۰س کے دوسرے اسباب ہمی ہیں جن کا تعلّق کیم پیروں ، ول ادر چگروغ روسے ہوتا ہی۔

جن چرول سعمام طور پرحتاسيت پيدا موتى موان مي ايك المميين بن كرال خاص طور برحتاسيت براكية بي - من اوكول كو بنی کے بالوں سے حتاسیت پُیدا ہوجاتی ہوان کو بنی کویاس سلانے سے پرمز کرنا چاہے ، بکد بن کو گھریں پالناہی نہیں کا ہے ایکن ایسے لوگ بہت كم بول بن بوكى خاص چرسے حتاسيت بن مبتلا بوجا ياكية بس- جن لوگوں بس بن کے بالوں سے حتاسیت بھیانہیں ہوتی ۔ البقريہ بات صرود م كركسى جانور كولين سَامَة بستر رِسُلانا كوى پنديده بات نهين جواب ۲۱) یکوئ آپ کے بچن کی صوصیت نہیں ہو۔ شروع میں بچوں کے بالوں کارنگ بہت بلکا ہوتا ہوا دروہ مبوسے یامسنہری سے ہو یں اور تعدا دیں بھی کم ہوتے ہیں- اس الی انسان چک می موني بويكن آستد استدان كارنگ كرم ممالك بين عمومًا سياه بوتايلا جآتا ہو۔ پہلیمی ہات ہو۔ ہالیل کولمبی طور پرسیاہ ہونے سے روکنا قا نونِ قدرت كى خلاف ورزى بوگى - بالول كارتگ مكه بى كاب و يتواكر سالت محصوص بحديكم ممالك ميں بالوں كا رنگ عواسيا ہ ہوتا ہو۔ وہ لوگ جوابت كمك كى برجيز كوكمة اورنام مهاد ترتى يافته مالك كى برجيزكو ببترخيا كية پس مکن پوسنبری بال بیندکری بول وید جا دست بال حام طور پرسیاه بانی كوب ندكيا عاتا بواور كورى رنكت برساه بالحن كى علامت خيال كيم التياس.

بین کانعم البدل وال: کیاکوئ چرایس برحکومین کی قائم مقام موسک ؟ دیع جی انقوی افکاره،



راب بول توببت سى اليى چزى بى جوكونين كا بىترى بىل بىكى كىكن اسكافى صلى الى طبب بى كرسكتا بىكدا يك مرين كوان مى سى ئىسى دوا دىنا زياد مناسب يى كا -

دسی دَواکرنجه کوئین سے ہرلحاظ سے بہتر ہی۔ ملیریار فع کرنے میں
مین کی طع مفیدی، لیکن مفارت سے پاک ہی۔ کوئین کی طع گرم وخشک
مین کوئین کی مفل معتری ہی۔ صعا المیریا میں عمر البر صحابا ہی کوئین
مراکی تبدا کی کوئیس مدکتی بلکہ اور بڑھاتی ہی اور دخاج کرتی ہی۔ کرنجوہ
مراکی تبدا کی اور جم سے خامت کرتا ہی۔ قبل کا دافع ہی۔ اس طبح ہاضم،
مرریاح اور دافع ہواسیمی ہی۔ اس کے علاوہ کرنجہ میں اور بہت سے
مرریاح اور دافع ہواسیمی ہی۔ اس کے علاوہ کرنجہ میں اور بہت سے
مدے ہیں۔ معز کرنجہ اور فلعل سیاہ دونوں ہموزن لیکر جنے کے برابر گولیال
مدے ہیں۔ معرد کرنجہ اور فلعل سیاہ دونوں ہموزن لیکر جنے کے برابر گولیال
میں اور ۲-۲ عدد صبح ، سر ببرا ور شعب کومنا سب بدر تدیا یا نی کے ساتھ

موال سن : طب يونانى كانبيادى اصول كيابى؟



واب، سوال اگرچواض نہیں ہوتا ہم اس سلسلے میں اننا کہاجا سکتا ہوکہ بت پونانی ک بنیاد مزاح و اخلاط پرقائم ہور ان کی درستی سے محت قائم ن ہواور خرابی سے بیماریاں لاحق ہوتی ہیں- بیماریوں کے علاج میں

ملاح بالصندكا اصول پیش نظر كیا جا تابو . تروا مراض بی گرم كوائیں اور گرم تدابیراختیار كی جاتی ہی اور گرم امراض میں سرود دوائیں اور مروتدا بیر اختیار كی جاتی ہیں اور اس سلسلے میں اس كے ملاوہ دوسرسے امور كا بمی لیاظ رکھا جاتا ہو۔ مریض كے واتی حالات ، اس كے خصائل و عادات ، اس كے احول ، گر اوض موسی ات بر مقامی و موسی خصوصیات و فیرہ كو كھی پیش نظر رکھا جاتا ہو۔ ان وجوہ سے یہ علاج قطعی سًا مَنی فك اور مطابق حقل تصدر كيا جاتا ہو۔

طِبِ ایونانی کا دامن اندھے قیم کے طلاح سے پاک وصاف ہے، جہاں ایک مرض کے تمام مریضوں کوبس ایک دُوانچوز کردی جاتی ہو۔

مکچرند برطیریا کے مریش کودبا جارہ ہی خواہ وہ مریش مرداتا زہ ، پرسلا اور مجاری مجوم ہی یا دُبلا پتلا ،سو کھا ہفٹی اور تبریوی کا ڈھائچہ بنا ہم ہی۔ ان کی ان ڈاتی خصر صیات کا معالجے میں کوئ کھاظ نہیں ۔اس قیم کے ملاج کواندھا علاج ہی کہاجا سکتا ہی۔

سوال ١٤ ، مرين كمزلج اور دواكم مزاج معلوم كها كا طريقه كيابر ؟

جواب، مریش کامران اس کے چہد اوراس کی جسانی حالت ،اس کے رقب اس کی جائے اس کی جائے اس کی ختگو ، اس کے سوسن جاگے ، اس کے جائے اس کے اتات و فیرو امورسے معلوم کرایا جاتا ہو مثلاً ایک خس و بلا پلا ہم کی جریا بدن ہو ، دنگ نددی مائل ہو میز گفتگو کرتا ہے ، تیز چاتا ہو کا کہ صفا ہو ہم کی معمونی بات سے جواس کی مرض کے خلاف جوتی ہو ، مثاقر ہوتا ہو اس فوراً معمونی بات سے جواس کی مرض کے خلاف جوتی ہو ، مثاقر ہوتا ہو او فروفی و او خصر آجا تا ہو برجاتا ہو بڑا تنک مزاح ہو فوفی و ان حالات میں یہ مجاجا سے کا کہ اس کا مزاح صفراوی ہی اس کی جہنے و مسلم کی حاسب علامات سے ہم لیا جاتا ہو تفصیل کی متابوں سے معلوم کی جاسکتی ہو۔

کدا کامزاج قیاس کے ندیعسے ہی معلوم کیاجا سکتا ہویین اس کے رنگ اس کی دولت اوراس کی کیفیت انفعال سے محاس سک مزاج پردائے قائم کی جاتی ہولیکن زیادہ ترتجر بات کے ندیعسے اس سکے مزاج کو معلوم کیاجا تاہی اس کی تفصیل اودیدکی کتابیں میں درج ہے اس کا مطالعہ کیا جاتے ۔

# یورپ کے ایم ملکوں کی سیروسیاحت **اور رسب**المرسم (از

### ڪيم محرسعيد دملوي

ترکی ، یوگوسلاویہ ،آسٹریا ، سوتردلینٹر جیسے اہم ممالک کے حالات ، مسائل ، جغرافیہ ، تاہیخ ، رسم ورواج، کی روایات ، دواسازا دارے ،صحت کی انجمنیں ،طبی درسگاہیں ۔۔۔حکیم صاحب کا پرسفرنامہ ابنی جگہ ایک تا دربخ بھی ہوا ورحال کا ایک تھر نورجا نڑہ تھی۔

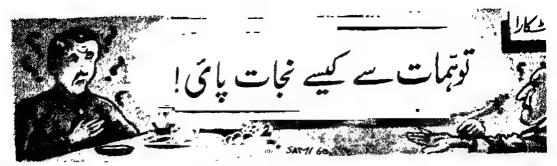
فطرت کے حبین مظاہر ارٹ کے شاہ کار۔ تاریخ کے نفوش نہذیب کے آثار ہے دن کے باقیات سیاست کے آثار جڑھاؤ۔ مورواج کے اٹزات علم کے خزانے - فن کے کمالات بول جال کے امتیازات بخرافیا کا انقلابات ۔۔ اور محیم صاحب نے سب کی دیکھا جو چٹم بینا دیکھ کتی ہی ۔ آنکھ نے جو کی دیکھا، قلم نے اس کو کا غذیر نتیقل کر دیا۔

حکیم صاحب کا شکفت و پُرمزاح انداز کارش ، واقعات کی ایک ایک سلوط میں رومان اور بریان کے ایک ایک لفظ میں گھلاو۔ وزبان میں اتنا ہمہ پہلو، معلومات افزا ، متنوع اور دلکش سفرنامہ اس سے پہلے نہیں لکھاگیا۔

یوں نام کی پہلی جلد کے صفحات ۳۸۰ جار رنگ نضاویر۱۹۰ - دو دنگی تصاویر ۲۲۰ خوبصورت گروپوش - معنبوط جلد، کس پیس دکتی ہوئ - تیمت صرف آٹھ کُسپلے - محسُول ڈاک ایک رُسِیے دو کہنے ۔

اب بكسيار سے خريد بيے يا براه داست مدر داكيٹر مى سے طلب فريلتے - رقم ن ارڈرسے مجواتے وى . پى نيس مجوات كا -

مدرد اکیڈمی ۔ نیوٹاؤن ۔ کراچی ہ



ای سے دوسال بہلے کی بات ہوئے ہے اس دقت کم خرج بالاتین، براق مختلف بلی مختلف محل ہے تھے میں معلی ہو کہ ان مختلف محل ہو کا بہت شوق تحاج سے بی تھے میں محل ہو کی تعاکد لا بر ریوں سے لمبی کتب لا تا اوران میں سے جو تحقف ایک بیاض میں تحریر کرتا جاتا۔ ان طبی کتب شما در مقال تربس نوم کی باتیں بھی ہوتیں کہ فلال چز ضعت تعلیک شما در مقال چز رعشہ نو نسیان بی محمد ان کا محمد کے لیے مفید ہو جو کہ میں طبیعت کتاس تھی، اس لیے میرے ذری کے لیے مفید ہو جو کہ میں طبیعت کتاس تھی، اس لیے میرے ذری محمد کو شول میں رعشہ نسیان، ضعف قلب، اعصالی کر دوری بیری کا فرائ ہونے کے دوران مان مان مختل اس کے قوت فوت استعمال سے انسان جینی اوراض سے مان کی کتاب میں سے مرکز کر لیے نے بعد اس نے کو اپنی بیاض میں تحریر کر لیے نے بعد اس نے کو اپنی بیاض میں تحریر کر لیے نے بعد اس نے کو اپنی بیاض میں تحریر کر لیے نے بعد اس نے کو اپنی بیاض میں تحریر کر لیے نے میں بے شاد میں اس کے تیج میں بے شاد میں بیار اور لیس اس محد سے محد کے مرکز کر میں کا محمد میں کو کری جس کا مجمع ملم نہ ہوا۔

ایک دن کا وا تعد بویس انخان کی تیاری کے لیے مصروف تحریقا ما محسوس جواکد میر مے جسم میں کوئی فودی خاوٹ ہوگیا ہوا و دیں تیج

سے اوپری طف اُرشنہ والا ہوں۔ اس اجابک کا وُر سے میں سخت گھبگیا۔
میراقلم دعت اَایک نربر دست لا شعوری جیسکے سے ہاتھ سے جھوٹ کر و ورجا
گرا۔ میں بڑی تیزی سے دو گر رصحن میں بنج گیا۔ وہاں بنج کر کمل فضا میں قدر اطیبنان محدس ہوا۔ ول برجا تحدر کھا تو معلوم ہوا کہ دل دحر دحر گر کر جا ہو۔
اطیبنان محدس ہوا۔ ول برجا تحدر کھا تو معلوم ہوا کہ دل دحر دحر گر کر جا ہو۔
ہما ابعد کے زیر انٹریسے جو لیا کہ مجھاس سے ضعف فلب اور شنج کی بیماری مطالعہ کے زیر انٹریسے جھے کہ میں رعشہ نسیان واحسابی کر دری اور لقوہ وغیرہ نہ ہوجائے۔ میرا دل و دول خلا معدری طور پر قوتہا ت وشکول کا کھیک کو میری منہ ہوجائے۔ میرا دل و دول خلا معدری طور پر قوتہا ت وشکول کا کھیک کہ منہ کی حرکت انہائی تیز ہوجائی اور دیا بحری مخت پر دشانی منٹ ہوجائے۔ میں گھراکر دل پر جاتھ رکھ دیتا اوراس کی دو کو کو کو کو کے میں مبتدلا ہوجاتا۔ میں گھراکر دل پر جاتھ رکھ دیتا اوراس کی دو کو کو کو ہونا تو تھے۔
میں مبتدلا ہوجاتا۔ میں گھراکر دل پر جاتھ رکھ دیتا اوراس کی دو کو کو کو ہونا تو تھے۔
میں مبتدلا ہوجاتا۔ میں گھراکر دل پر جاتھ رکھ دیتا اوراس کی دو کو کو کو کو اس کا تو کو کو کو کو کو کو کھراکہ دل و معرود حو کر کر جا ہونا تو تھے۔
میں مبتدلا ہوجاتا۔ میں گھراکر دل پر جاتھ رکھ دیتا اوراس کی دو کو کو کو کو کھر کو کو کو کھر کو کو کھر کو کہ کو کا تھا دو کو کو کو کو کھر کو کو کو کھر کو کو کو کو کھر کو کو کو کھر کو کو کھر کو کو کو کھر کی کو کھر کو کو کو کھر کو کو کو کو کھر کو کو کو کھر کو کو کھر کو کو کو کھر کی کھر کو کھر کو کھر کو کھر کو کھر کو کھر کی کھر کو کو کھر کو کو کھر کو کر کو کھر کھر کو کھر کھر کو کھر ک

اب اس که بعدید کیفیت بوگی که برجند منٹوں میں ان توجها تی مادشات و بعین کاایک الاستنامی سلسلہ شروع بوگیا۔ راتوں کی میندادگی اور دن کا بین برلی رسیجہ تا تھا کہ مجے صعف قلب کی بیلی لات بوگئی ہو۔ اس لیے بتنہیں اب گیا کہ اب گیا ۔ ذاکو آسے لگا کہ کہ کہ کے کہ اس

اتيے اب توبھات چھ كالىرى وج دان سليے سات اہ كے سلس تجرات و ي تعدم النتجريه فاكدواصل مجع كوي طبي اداع بهارى نبي امرت المرى ك شكايت محى جس يخارات دل وداع ك حانب المقت مق - ألكم ينلك قارور ديكوكركها تفاكر معديم سحت كرى يوسكى وجرس دل و المف خادات المطنة من المصول كاكويَ عَارضه مِس بو قوس ونا فاطاع سے لى كى دورويكى تنى مى درجينفت تى ودست صحت ياب بوديكا تعاليكن غ رقة بات كاخليه خار مجديهم بوكيات كار مجه ضعف قلب كيراريج برى جما نى قوت دا فعت نهايت قوى تمى ريرايدگران تعاكرمر يرسواتهم خدين اورخوش قسمت بين بخين كوئي بإرى نهين بوليكن عصصنعب قلبك چىرىك لاشعەر كىمطابق مراخا تدرويكى لىكن جب بىس نے دكھاكدىر مريه لخك بجى باديول سع معفز طنبي بير المعين بمي إختلاح قلب تريث ما بَيْفا مُدُّ وَغِيرِهِ امراض لاحَى بِحِنطَ فِي ران حَقالَق كَرِيش نَظرِ هِي الكُرْرَ موس موا وميرى قرت خواحارى مفيط يراكي يس اسوحاكيب وكبمي باديول سيمغود ابعرب توب ان سدوكا طالب كمرطح بركتا يمكافئ بيادبوجلة بي اس يئه مجه خود ليذا ويريروسد اوراع ادراناية بى دات بوبوكا ئات كى خالى بوبى سے دركى ايردكمنى حاليے۔

مجنا نچرمرے شعور الاشعرر کوان حقائق سے بے بناہ توت حاسل ہوگئی اور اللہ تو ت حاسل ہوگئی اور اللہ تو ت حاسل ہوگئی اور اللہ تو تہا تک ہوئی اور اللہ تو تہا تک ہوئی ہوئی ہے ہوئے ہے ہوئی ہے ہے ہوئی ہے ہوئی ہے ہے ہوئی ہے ہے ہے مندرج ذیل عملی طریقے اِختیار کیے ہے۔

(۱) یں اپنے آب پر مجروسا وراع آدکرتے لگا، کیوں کہ میں نے دیکھا کہ میرے سواد و سرے لوگ میں آفات ارضی وساوی سے صفوظ نہیں جگہ لاجار ہ برے سواد و سرے لوگ میں آفات ارضی وساوی سے صفوظ نہیں جگہ لاجار ہے۔ برس میں ، اس لیے مجھے لینے آب پر معروسہ کرنا تھا ہیں۔

رم ، پورس نے ضعف دل و دلغ ، کمزوری اصحاب افضیاتی اول صاور بخ ای خیو پرتور پرازه مضای ، کرت بخت به ارات پیسف باکل ترک کرفید او شعور ولاشو اصحک ی وادی دخات سے برنے ان مکور و الفاظ کو بی خابی کردیا تاکاس طی جناب شعیر و لاشور کو تر تماتی توابق کے صحول کا موقع بی فواہم نہ ہو یہ ہے ۔ جناب شعیر و لاشور کو تر تماتی توابق کے صحول کا موقع بی فواہم نہ ہو یہ ہے ۔ اصول کو تر نظر کھنے لگا اور و و و یہ اور کھنا وی کا میں اعتقال میں اعتقال میں اعتقال ہے ۔ جگہ دی مجنا نج اب میرے تمام تو تمات خدائے کریم کے فضل سے کا فور موجع کے بیں اور محت بہلے کی اسرے بھر بولی جاری ہو۔



دوسرے بستو دیکھ کران بین آ دمیوں کی طرف غورسے دیکھ اجو مرتفی کے ساتھ آئے تھے۔ ان تینوں آدمیوں نے نووارد کی آمدا ورموجدگی کو بالکل انظرانداز کر دیا اور اپنی زبان میں بھر باتیں کرنے گئے۔ یس نے دیکھا اجنبی کے چہرے پہلی پوگئے لیکن اس نے غقہ ضبط کیا اور ترمی سے کہا، بھا تیوا یے میری سیٹ ہو، امید جو کہ آپ اس پرمیز استرلگانے دیں گے "

"آپ ادبر کی سیٹ پر چلے جائیے، یہ دونوں نجلی سٹیں ہماری میں " ایک آدمی نے نہایت لابروراہی سے کہا ۔

« جی نہیں بھائی ، مرار پردیش سیٹ نمراکا ہوا در ہی برتدمیں ، ہی جنبی نے خصتہ پتے ہوئے کہا -

" آپکاخیال علای در بلوسه والول نے ہمیں ہی سیٹیں دی ہی آپ اوپر چلے جا کید، ہما اید مریض ہوجی کی وجہ سے ہم اوپر نہیں کا سکتے یہ تینوں آدمیوں ہیں سے ایک نے درشت سے میں کہا۔

« مربین سائد ہوتویں کیا کروں ؛ مرلین تو بہرحال نجی سیدٹ پر آرام کررہا ہی، میں اس کے آرام میں نوخل نہیں ڈال رہا ہوں "اجنبی کے بھرسجھا کرکہا۔

« مریش کے ساتھ تیمار دار می نیچے ہی دہ گا۔ آپ اوپر جائیے ، ہم
ریاب دالوں سے کہدی ہیں۔ دونوں کجی نشستیں ہماری ہیں ،آپ ہی
مائیے ۔کیا آپ کو نفو نہیں آ تاکہ ہما ہے ساتھ مریش ہو، آخر ہم اس کو کس
طور پہنچ تنہا چھڑر سکتے ہیں ۔ اس کو انجی انجی ہم اسٹر پیر پولئے ہیں ،
آپ کا بستر ہم اوپر دکھوائے نسینے ہیں یہ بہدکر انعوں نے اجنبی کا بستر
اوپر دکھوا دیا اور ابنا بسترد دسری نجل سید پر اور زیادہ کھیلا دیا ہیں
جول کہ ہی سید پر بیٹھا ہوا تھا اس سے کھڑی کی طرف کونے میں ویک



شابین اکسپرس کراچی کے پلیٹ فارم برکٹری تنی مُسافرتیزی کے وتيسرك درج يس دعنن كى كوشس كريب سقيا يحريك للكلاس ، پراین نام اورنشسین نلاش کردہے تنے - مجیم بھی اسی ٹرین سے الاتقامين في ابنا مختصرا سباب وايك سوك كيس اورايك بسزر ما، المعايا ورسيكندكلاس كى ايك بالاى نفست پرركد كرك حال تاشا ديكين لكاديس لين سفرس أكنابا بوائفا محرمى كارمانه اورجر المرود ككاسفر وه مى شاين اكسيس سے يكس ميرى توومتل ناكيا نكرًا اكاكل مارى حيثت اس فالتونوكركس متى جس بر زِد بیگارلادسکتاتھا۔ اس کی ست بڑی وجدیتی کہم بی لے کے ع فراغت على كرچك تق اسى بيگارىي كراچى سى لا مور كيم يا م بعابی صاحبہ کومع ان کے بچے ہے اوران کی ضعیف والدہ کے لاہوً ) دراً مدكما حابة ورن تح إوجهة أومجمكون لامور جاني سي ليي نرٹری میں دم بُخت ، مونے کی ضرورت تھی میں نے اکتاکر اپنے كاجائزه ليا يمرك بعدكف والول مين جاراتي تقحن مين ايك دمى تما اجس كولفية مين أدمى إس طح سع شرين مين سوار كريم كف فے کے نازک جاپانی برتنوں کوجہازیں لادا جارہ ہو صورت سے یہ ارمعلوم مور با تحا - دواکی شیشیال وغیره اس کے ساتھ تھیں بہتر لى سىن برنگايا جاچكاتها، لېذاان بزرگ كوارام سالادياگيا بن أدى ساته والىسىد پر آرام سى بىلىگة دى چندمندىك رض كم مطابق نهايت غيرول جيك منتكوسنتارط وأخرتنك اكر الرکی سے باہر مجانکنا شروع کیا بھوری دیر کے بعد محرس لے تُنى 'آنے والا ایک وجیہ ادھیڑعرکا نوجان تھا۔اس نے آتے اديز دوليشن سلب كلى ، إبناسييث نمرد كمعاا ورميراس يرلكه بو

ظاموشی سے اپنا میند بھی اٹھا یا اور ملیٹ فارم پر از کرکھڑا ہوگیا ہیں۔ سے
اپنا ریز مدونین کارڈ کال کر پور دیکھا اور کہا ریاد ہے جی پار ممنٹ پاگل ہو۔ اگر
آپ کی سیٹ ہیں ہو تومیرے نام کیوں ریز وکردی ۔ فیرکوئی بات نہیں ہیں
ان ہی حکام دیلو ہے سے لو ول گا۔ اتنا کہ کروہ فاموش ہوگیا ۔ لیکن ماربار
اور اور ور کیتا اسے جیے کسی کی آرکا انتظار ہو۔ بیں بنطا ہر کھڑی سے باہر دیجہ برائی مطالب میں وحقیقت ان میوں آرمیوں کی باتوں پر کان لگائے تھے جو جنبا کو ہرا بھلا کہ مدے ہے کہ اس کی سنگ دلی اور ظلم پر دانت بیس ہے کہ کس میں آئی انسانیت ہی نہیں ہوکہ مربیش کا خیال کرے ۔ بس انجی اجبی کے کوار
میں آئی انسانیت ہی نہیں ہوکہ مربیش کا خیال کرے ۔ بس انجی اجبی کے کوار
اس نے مسافروں کے نام اور سیٹوں کے تمبر چک کرنا ترق کر ایسے ۔ اس کے
ساتھ ہی اجنبی وہ بارا فی ہے میں واض ہوا اور تبینوں نے فور آ ابنا ابتہ سمین کر ساتھ ہی اجبی وہ بیا یہ انسانی ہوں ۔ اس کے وہ مربیش انگ کر دیا اور کھیا ہے اندار دیں کہا ، آگے پر دنیسرصاحب آپ کو بم سیٹ
ویسے دیتے ہیں ۔

اجنبی جس کوان توگول نے پروفیسر کے لقب سے نوازا کھا ، پھر رششک گیاا ور بولا " اس الطاف دعنابات کی خردرت نہیں ہو۔ مس رای کے والوں سے اپنی سیٹ لوں گا ۔ آپ کو غالباً بدح نہیں ہو کہ کی کوسیٹ دیں " بنظا ہر بردفیسر کا جملہ نہایت ساوہ تھا لیکن اس کے اندو طنز کا جو فشتر تھا، ننا بداس کو وہ لوگ محسوس نہے۔

پرونیسرنے،جس کوہم ایمی نک اجنبی کیے سے ہیں، اپنا بستر کولا۔
اس کے چرے کے اتار چڑھافسے معلوم ہورہ تفاکہ اس کا سفر کمتر ہو چکا
ہی۔ ربلید افسرنے پروفیسرسے اتحد طلیا اور کہا ہے جھے افسوس ہو آپ کو
اپن نفست کے لیے کلیف اٹھانا پڑی لیکن کیا کریں! "پروفیسرنے خندہ
پشانی سے اس کا شکری اواکیا اور آرام سے ایک کتاب کال کر پسف لگا۔
بینول آدمیوں میں سے ایک آدی باتی رو گیا اور بقید دو ٹرین کے رینگتے
مینول آدمیوں میں سے ایک آدی باتی رو گیا اور بقید دو ٹرین کے رینگتے

شمین کی رفتار مبعدری متی اور پس اپنے بمسفروں کاجائزہ نے رہا تعام پردیسرنے کتاب التسسے رکی اور اپنا بستر درست کرنے لگا۔ " اگرآپ کوز حمت نہوتویں کچہ دیر بہاں پیھار ہوں ، پھریں اپن بعث برا دیر چلاجا کو لگا ہیں نے پرونیسرسے کہا۔

"جى فرور ميني -سوت ونت اوير جلى جاكيد كاياس في خنده پتانی سے کہا- اور میں آرام سے پروفیسری سیٹ پر ایک طرف بیٹ کیا اوردل بى دل يس برونيسر كرخدوخال كاجائزه ليتارع كبمى مبى دين اورتياد داركوسى ديكهدلياكرتا ،جن كى بينيانى كى يكنيساب مك بروفيسرك خلاف نفرت اورغصت کا اظهار کرری تعین سلتے میں ٹرین کوٹری کے اسٹیٹن پروگ -بیرے نے کھانے کی ایک کشتی بچے کو لاکردی - مجھ بھو بست زوروں میں نگ رہی تنی - میں نے کھانے کی شتی ما تھ میں لیکرسوالیہ الدارس برونبسركود يكهاكه الرآب اجازت دين توين سيدف بركها ناكها؟ میکن پرونیسرکی نظروں نے کوئی جواب نددیا - وہ لا برواہی سے کتاب بیصنے مين مصروف تفارميري أوعرى كهيد بإطالب علمان ذسنيت مين وارتعى پرونیسرسے مرعوب تھا، اس لیے اس سے کھانے کے لیے یوجینے کی بمت ن نريرى - يس في جند لح توقف كيا اور كاف كىكشى الماكراوير كيسيات پرمبخادی ، میراتومند دسونغسل خانے چلاکیا - ویاں سے اوس کر کھانے کے لیے اُور کی سیٹ پرجانے والا ہی تھاکہ بروفیسری بارعب اوار شنائ دی، سمبان صاحزادے ؛ کھانا چینے کے اوپرسکے صروریں ، گر چینکے پر بیٹو کر کھاتے نہیں ، اس نے برجلداس قدر سخید کی سے کہاکہیں منس می سکاد دل بی دل می شرمنده موا اور کھانے ک کشتی کھرنے الارلايا -يسن يرونيسركوكان كي بلالياليكن اس فخدو بيثاني سے اکادکردیا - یں نے غورکیا ، اس کی ملتھ کی وہ سلومیں ج کراچی میں بهت زیاده نمایا سخیس ، کم بورسی تنیس بین پروفیسری عجیب وغویب شخصیت میں جذب تھا، یہا نتک کدرات زیادہ آگئی، کھانے کے بعد میں نے پرد فیسرکا شکرہ اداکیا اور خاموش کے ساتھ اپنی سیٹ پرلیٹ کرکتاب يرثيت نكاء

قرافے بھرتی ہوی ٹرین کی نامعلوم شیشن پرتی۔ یں نے گھڑی پر نظر دارا کا دستدھ ہو۔ میرا خیال جمع تھا۔ لوگ اطمینان سے پلیٹ فارم پر فہل ایس کتے ۔ چائے والے ، سوڈ الیمن والے اپنی کرخت اوا نسے کا ٹول کے پیف کھاڈ رہے تھے۔ میں نے اوپر بی لیٹے لیٹے لیٹے نیچ جھا کمنا شوع کیا ، کھولی کے سلستے پلیٹ فارم ہرای لی جوان شہل رہا تھے۔ اس والی کھڑی سے بول کر رتا جیسے مہل رہا دو ہر وفیسر کے پاس والی کھڑی سے بول کر رتا جیسے مہل رہا رو ہ پروفیسر کے پاس والی کھڑی سے بول کر رتا جیسے

نے کی کوشش کرم ا ہو۔ ا جرکار شہلتے شہلتے وہ ایک لیے کے لیے بیسر کی نظری اس سے چار ہوئیں اور اس نے غلط سلط انجلش لیے والے اندازیں پروفیسرسے سوال کیا '''اگریں غللی ترکر ا ایک میں دیکھا ہو۔ شایدا و دو کانفر ابر کہ میں دیکھا ہو۔ شایدا و دو کانفر اب سے ملاقات ہوئی تھی۔ میں بھی استقبالیہ کا ممرتھا ''
مان جلوں بربوفیسر کے تن بدن میں اگر گگ گئی ۔ اس نے اس خیس میان کو چھ سکتا ہو نہ معان کی کھی اس کے بیس میں کو کھی مسکتا ہو نہ معان کو کھی اس کے بیس جنا ب کو کمیا کی کے بیس ہوری تھی جو غلط سلط انگلش بول

ا ہوں کدیہ غلامانہ وہنیت کب ختم ہوگی ؟ جی جی بینی میں .... اپنا تعارف جناب سے ع اجنبی نے پڑھیر دَ و سے مرعوب ہوکرارُ دومیں کہا۔

مجے اپنے تعارف کا شرف مت بخیثے - میرے پاس ضائع کرنے ، میرے پاس ضائع کرنے ، میرے پاس ضائع کرنے

اپناستامندلیکرچلاگیا اور پروفیسرکتاب پڑھے لگا اثرین جلنے وفيسرك كردار كامطالع كرف دكاسي فاس ك خدوخال وكهدا، وه مراسخت كيرمعلوم موتابئ وه مخه بيث اورب بدياك اورملنسارمی نہیں ہو' اس کے لیج میں دنیتی ہو' مرقت اسکی إلكل نهيں ہو، ندمريف كے ليے، نداجني دوست كے ليے الكن میں ہو میرے ساتھ اس کاشلوک فرانہیں ہوجب اس نے مجھ برسية كركهانا كحاف سيمنع كيانواس كاانداز نامحاند اور - اس فيرع تاته كه في سعجب انكاركيا تواس كم ليع يبدمروتى مامتى بلكنوش خلقى اور تكلف مقارثرين أستآست اورميراداغ يروفيسر كمتعلق كسي فيج يرسيني سا فاصرتا بندنے مجے کو الیا۔ پروفیسرخود سونے کی کوشش کرماتھا پھن يهاردار زبردس جاكي كى كوشش مين ادبكر والنا-، كاستنادا ثرين برجها جكائمة ، جشكول سيكمي كمي ميري أكد عميس مريس كراهس ليتااور فوكا سوجانا خلاجا فراسكا بھاکد دفتا مجھ نیل سیٹ پرگز بر محنوس ہوی۔ میں نے بكرديكها بميري برابروالي بالانى سيث برتياد وارتعك كرسيجكا

تفالین پوهی مریس برکوئ خس مجملا مواتها میں نے آنکھیں بھال کردی ا پردنسرنا میری جرت برعدری تق - اس نے بڑے آرام سے مریش کو



میری نینداب بانک اُرْجی کئی ۔ پردفیسر میرے ذہن کے لیے ایک مستقل گتی بن چکا تھا۔ دہ ایک انسان کا بل تھا۔ اس وقت رات کے شکا اشکار مین کی تیارداری گرنا، اس کی فلا طت میشنا، کم سے کم میرے بس کا دوگ مذتھا۔ مجھے اس دفت پردفیسرا کی فرشتہ دکھائی ہے۔ میرا دل جامر ہا تھا کہ عظمت اور تقدیس میرے دل ور لغ پرچھائی بھی۔ میرا دل جام ہا تھا کہ جا احتیار پردفیسر کے ہاتھ جوم لوں، اس سے معانی مانگوں کہ پہلے میں نے آپ کو خود خرض اور سنگدل سجھا تھا ایکن میں ایسانہ کرسکا اور منج کی تحقیدی بوانے بھر جم کو خود کی تھا کی توانے بھر جم کو نمیندی بھوا دیا۔

رات کاسفرخم بوا ۔ شوبع نکلاا درماری مزلیس می قریب آئیں ا تیاردادا پی نشست سے ازکرنیج آیا۔ مجھ دفعتًا خیال آیاکداب پروفیسر متكرري سے نبيں ہو ان

پرمزسراس وقت آدمیت کی انتہائی صدول پر پرواز کردیا تھا۔ میں فے اس کی نابناک آنکھوں اور باوقدار چرہے کو خورست و کیھا۔ اس فے مسکرا کرکہا ہ اور ہ سجو لوک انسانیت بعیراصول کے مکمل نہیں ہوتی اور کردار بغیرا پنے حقوق کی مطات سے نہیں سنتا ؛

ين برونيسرسم سعور بور على اس في كها " شا بداري جافي مم وقت بو أب جائي !"

بس پوجل قدمول سے ڈینیس دائس آیا، کس فدریجا اورکس قدربہلا کردارہو، اس آدی کا۔ کھر مجھے وہ جدر آباد سندے والا دوست یا داگیا، ہج ہی لیسے ہاامگول اورانسانیٹ نوار آدمی کی گزرلیسے خود نما انسانوں کے سساتھ نہیں ہوسکتی جو حاد مخواہ رعب ڈائیس۔ پرونیسر کے کردا رکا ایک ایک جزمیری سمجھ میں آجکا تھا۔ ٹرین جاری تھی۔ ہیں خاصوشی سے اپنی سیدٹ پر بیٹھا مربس اور تیماردارکی گفتگوس رہے تھا۔

دات مجھے بڑی کلیف دمی۔ایک استفراغ ہوا۔ سرمیں سندید دروا ہ بے چپی تیمی دلیکن تم کونیر تک نہوتی ہ مربعی نے کہا ۔

" ده کم بخت پرونیسرا و پرنہیں آیا ، وریڈیس نیج لیٹ کرآرام سے آپ کی سیار دار رسی آیا ، وریڈیس نیج لیٹ کرآرام سے آپ کی سیار دار رسی از در شرافت بختی کہ کہ اس کو نیچ بیطینے دیا ، وریز ریادے والے سب ہما ہے تھے ، ذرا اشارا کرتے تو پروفیسر کو اس فیتے ہی سے محلوا دینے ، اسکی بماری نزافت ہے اس کی اعازت سدی "

اف برانون دگوری کھول رہا تھا، خبط کے بندس ٹوٹ بھے ہے ہیں کہ الم معاف کیجے ہائی جان جب آپ تعلقات رہوے والوں سے لتن ہیں کہ ایک ہا اصول اور با وقاد آوی کو صوف اس لیے کہ وہ اپنا تی بناچا ہتا ہی بڑواکر ایک بااصول اور با وقاد آوی کو صوف اس لیے کہ وہ اپنا تی بناچا ہتا ہی بڑواکر لیے بیدریزدوکو الیت " میریہ جواب پر دونوں چرت سے مجھے دیکھنے لگے۔ مرمین کے الیف لیے ریزدوکو الیت " میریہ جواب پر دونوں چرت سے مجھے دیکھنے لگے۔ مرمین کے الیف لیے ریزدوکو الیت " میریہ جواب پر دونوں چرت سے مجھے دیکھنے لگے۔ مرمین کا الیف لیے کہ الیف ایم اس کے ایک باری میں در در باری اس کے ایک باری بید براوی جمین قربی ہوت پر اس کے ایک ہوں جو دیکھنے جس کی بات موالی کا دونوں کو اس کے ایک ہوں جو دیکھنے ہیں جب ت بیک وقت مرمین اور تیاروار ریونوں پر ایمن اور ایک دونوں ساتھ یوں نے ایک دوار کی موان کے اور میں اور ایک دونوں ساتھ یوں نے ایک دادوار کی موان کی اور میں خربی میرے ابا واجداد کی سیجھنے سے قامر ہے۔ میں بر بڑبا نا تروع کر دیا ہ جو میں تو میں میرے آبا واجداد کی سیجھنے سے قامر ہے۔

تماددا دکو بتلے کا کہ مونی وات بعبت ہے جین رہا۔ اس کوایک استفراع ہوا۔ اس کوم یں ورد تھا، اور ہوں مرین اور تیا دو اول کو وہ اپنا مرجلی احساں گردا نے لگا، میکن ایسانہیں ہوا ، پروفیسری کل وات والی بے دی برقرار تمی، اس نے تیا دارسے کیا، شکریے کے جذبات کی تحل بعیں ہو۔ اس نے مغد اس جسے اس کی ہی احساء کہا اوپ سے از کرحسب دستور صندوق برجی گیا ۔ پروفیسری بے دی کے اثرات اس کے ول میں گہرے ہوئیے متے ۔ میں بھی اپی نشسی سے اتراء میراجی چاہ دم تھا کہ دوسری میں اس سے مرحوب تھا، اس کے حالات پوچیوں ۱۰س کے ایک ایک عرب برجیے ہو میں اس سے مرحوب تھا، اس لے کچر رکھ مساحت چاہوں ایک ۔ سے کے چھیے ہو

محودی دیربعدد کیمایرونسراسناسان با نده رای بن مجد کمااس کو انگله جکشن پراتر با بور میرای چاه را محال کرا کے جائے پرونسر کے ساتھ بگار جائل ۔ برنامکن مخارتا ہم اعلے جنگشن پرمی نے پرونسر کا سابال اتا سلیمی مددی اور لیمی خارم بردی نها بات که ایم بر دونسر صاحب ایمی وادمی آب سیمیسن منات کو بول اسانیت کی اشها کودی اور کی لیسین محص کے ساتھ جوشام کی برونسر کو جرب کے کائل برح محمد کا میں کو گار میں کو گار میں کو کا میں اس ما دونی اور کی برونسر کے جرب کے میں پرونسر کی کہ اس ماد کو میں برونسر کی جواب دل کے اس مضاد کو سمحمد جاہد ہمیں ہی با کا میں برونسر کو کو اسی فسم کی کو کو اسی فسم کو کا کو کی جواب سرف جو جسان سے جدار آباد کے سفت میں ہو کی سرف کو اسی فسم کو کا میں ہو اسے میں پرونسر کی فیا فرم سرف کی بال کہ دوا ہو کی جواب سرف کی جسان سے جدار آباد کے سفت میں ہوئے والے اس نے سوٹ کی ہیں برونسر کی فارم پر دھیر سے فوجان کودیا تھا۔ بیمی خالم برونس میں ہال کہ دوا۔ وصور سے میں صاحب ایمی خالد برائی حالات کی اور لوال اور لولا کا میں صاحب ایمی خالد برائی حالات کی اور برائی اور لولا کا درجھ کا کو برائی اور ایمی کا کو برائی اور برائی اور برائی اور دھ کا کو برائی اور دھ کا کو برائی اور دھ کا کو برائی اور برائی کا درجھ کا کو برائی این سے دیا تی برائی حالات کی این سے کہا کو برائی اور دھ کا کو برائی اور دیا کا درجھ کا کو برائی اور دیا کی برائی اور دھ کا کو برائی اور دیا کا درجھ کا کو برائی دی ترائی سے کہا اور دھ کا کو برائی اور دیا کیا ۔ " می ای ک برائی خال اور دیا کیا ۔ " می ای کا درجھ کا کو برائی اور دیا کیا در دیا کیا کو دیا کیا کو برائی کا کو دیا کیا کو دیا کو دیا کو دیا کو دیا کیا کو دیا کو د

" طالبوطون کوسکھانا ا دران کار دارباتا ہر ردنسرکا فرض کا نواہ کہ اس کا جوادہ کہ ہیں اور دکھیں کا جوادہ کہ ہیں جائے ، سیجے اِ میں کل شام دیکھ دیا ہوں کہ تم میرے متعلق اُدھی کا میں مصودت ہو ہوں کہ تم میرے دراوں کی میں مصودت ہوں گئی برتھ میں نے خاص طور پر زرد کروائی بھی اور جلاجاتا، لیکن وہ مجموث ہوئے ، انھوں نے مجھ کوم بوب کرناچا یا، اور احمد قل بی میں ایک کھاس بانی میں زندگی می کھیا تیا دہوں میں میں وقدف بناکرکوئی مجہ سے ایک کھاس بانی میں نہیں ہے سکتا۔ یہ ہے میرا مکول ؟

\* میکن دات کونوآپ نے کمال ہی کردیا یہ میں فدچندقدم آگے بڑھتے ہوئے کہا یہ وہ صرف انسانی مہمدی احداً دمیت تھی، اس کا تعلق دوستی ، وشنی اور



بھوڑے کھینسی کا ایک علاج

خون صًاف کرنے کی ت کر دوا (جمدر روز)



مدرد دواحساند اوقعت، پاکستان - کرای : ده از وجود بهایم





ایک دفعہ کا ذکر ہے دو بھائی اپنی ہاں کے سَاتھ ایک گھریں اِسِتے کتے۔ بڑا بھائی خامون بہت تیز اور چالاک آدمی تھا۔ اور چھوٹا بھائی ہامون بہت سیدھا اور نیک آدمی تھا۔ بڑا بھائی سُنار تھا۔ وہ خوب لوگوں کو لوٹٹا تھا۔ لوگ اس سے زلور اور سونے کی اور چیزیں بنواتے کتے ، وہ اس یں سے سونا بحال لیتا اور کوئی اور دھات الله دیتا۔ اپنے کام میں وہ ہوشیار مبیت تھا، اس لیے کھوٹ کا بنہ زچلتا تھا۔

الیکن چوٹا ہمائ نہ آنو ایسا کاریگر تھا اور نہ سوٹے میں کھوٹ طانے کی مہارت اس میں تھی ۔ اس کے علاوہ گاہکوں سے وہ ہمیشہ سے بولتا تھا۔ برشے ہمائی کے کاروبار پر اس کی ان عادتوں کا بڑا اثر پڑتا تھا۔ آخر ایک روز اُس لے چوٹے ہمائی کو بلاکر کہا کہ اب تھارا میرے ساتھ ایک گھر میں رہنا مشکل ہے ، تم یہاں سے چلے جاؤ۔ میری رائے یہ بحکہ تم کہیں جاکر کمیتی باڑی کرو، اس کے بوا اور کوئ کام تم سے نہیں ہوسکے گا۔ بہولور اب تم میرے ساتھ نہیں رہ سکتے۔ جب تک تم یہاں رہوگے، میں دولتمندنہیں بن سکتا۔

خوض چموٹے بہائی کو گھرسے اس حالت میں تکلنا پڑا کہ اس کے پاس سوائے ان کپڑوں کے جووہ بینے ہونے تھا' اور گوئی چیز نہیں یمی، لیکن ہاں ، محنیا کا سب سے بڑا خزانہ اس کے سَاتھ تھا۔ ان کی مال کو لینے بڑے جیدے جیدے برتاؤسے بڑا رجے ہوا اور وہ ممی لینے چھوٹے جیٹے ہامون کے سَاتھ جِل محمّی۔

ماں کے پاس تعوارا سَا رُبِیہ نَعَا اُور کی گھر داری کا سَامان مَعَا - چلتے چلتے وہ دونوں ایک بہت اُوپنے بَہاڑ کے فیج کے حصے مِن بِنِ گئے - یہاں ایک جعونبڑی مِن ہوئ بِمَق جو خالی بڑی بِمَق ۔ وہ دونوں اس جعونبڑی مِن رہبے گئے۔ متعوارے سے فاصلے پر ایک چھوٹا سَا شہر آباد مُعَا - یامون اپنی کلہاڑی سے سوکمی کاڑیاں کاٹ لیتا ، ان کے محقے اِنعہ لیتا اور دہاں سے کھانے چینے کا سَامان خرید لیتا ۔

جونبڑی کے آس پاس جننی سوکمی لاویاں تھیں، وہ سب اس نے کاف کاف کے فروخت کردیں۔ اس کے بعد لکودیوں کی اللہ اس کے بعد لکودیوں کی اللہ میں وہ بہاڑ پر چڑھنے لگا۔ یہ بہاڑ بالکل ویران اور اُجاڑ تھا۔ شہر میں اس بہاڑ کے خطوں کے متعلق بہت می کہانیاں مشہور تھیں اور اس پر چڑھتے ہوئے سب ڈرتے سنے ، اس لیے بامون کو اس کے گھوں کے خاصر ایج تھے ، اس لیے بامون کو اس کے گھوں کے خاصر ایج تھے ، اس میا تھے بھے ، جو دونوں ماں بیٹوں کی گزر بسر کے لیے کانی ہوتے سے۔

ایک دن لکولوں کی تلاش میں وہ اور زیادہ اور بہنج گیا۔ وہاں اس نے ابک جٹان پر پتمرکا بنا ہوا ایک شیر کی جات کے اس پاس کیما ج بالکل مسل شیر کے برابر تھا۔ ہامون نے سوچا ، یہ شیر ضرور پَہاَ ڈول کا محافظ ہے۔ شیر کے اس پاس میں میکن کریاں جج کیں اور بدستور ان کو شہریں لے جاکر فروخت کیا اور دہاں سے اس لے داد

موم بتیاں شیر کے ادھر اُدھر دکھ کرروشن کردیں اور گھٹنوں کے بل مجھک کرشیر سے کہا،" میں جس جونمپڑی رہتا ہوں، اس کے لیے آپ کا بہت شکر گزار ہوں "

اب شیر نے آہند آہند اپنا مفد کھولا اور بولا" تم اس پہاڑ پر کیوں آئے ہو؟"

ہمون کو شیر کے اس طرح بولنے پر نہ تو تعجب ہوا اور نہ وہ ڈر کر بھاگا۔ اس کے زہن میں یہ بات ہی سے جم چکی بھی کہ یہ شیر پہاڑوں کا محافظ ہے۔ اس نے اِطمینان کے ساتھ جواب دیا،" میں یہاں سے اُ کاٹ کر لے جاتا ہوں اور انھیں نیچ کر اپنا اور اپنی ماں کا پیٹ پالتا ہوں ، گرمیں صرف سوکھی لکویاں ۔ بوں۔ برے درخت نہیں کا ٹتا۔ میں آپ کی مدد اور حمایت چاہتا ہوں اور جو کچھ آپ حکم دیں گے اس عمل کروں گا۔"

شیر بولا، "کل جب تم آو توکلہاٹری نہ لانا، بلکہ ایک بڑی سی بالٹی کیتے آنا اور دیکیمؤ اب موم نہ لانا۔ میں جنگل میں آگ لگانا نہیں جا ہتا۔ یہ کہنے کے بعد اس نے اپنا منے بند کرلیا اور ایسا معلوم لگا جیسے اس نے کہی منے کھولا سی نہ تھا۔

ہ مون نے شیرکا شکریہ اداکیا اور اس وقت تک وہاں موجود رہا جب تک دونوں بھیاں جلکر حتم اس کے بعد وہ شہر گیا اور لکویاں نیج کر ایک نئی بالٹی خریدی تاکہ شیرکی ہدایت پرعمل کرسکے۔

اگلے دن جیسے ہی ہامون مشیر نے قریب بہنچا، اس نے ہامون کو مخاطب کرکے کہا، " یہ بالٹی میرے انے کے دکھ دو، مگر دیکیو اس بات کا خاص طور پر خیال رکھنا کہ جیسے ہی بالٹی میر جائے مجھے بتا دینا۔ جو کچھ میر دے رہا ہوں ، اس میں سے کچھ میں زمین پر نہیں گرنا جاہیے "

ہامون نے حرف برحرف سٹیرکی ہوایت پرعل کیا۔ اب شیرنے لینے جرائے کھولے اور اس کے میں سے سونے کے سکے نکل نکل کر بالٹی میں گرنے لگے۔ جیسے ہی ایک چوتھائی بالٹی خالی رہ گئی اس شیرسے کہ دیا۔ شیرنے فوراً اینا منہ بندکرلیا۔

ہ مون اپنا خزار ہے کر ماں کے پاس پہنچا۔ ماں نے خداکا شکرکیا۔ اس نے مہت سے کھیت خرید۔ گائیں اور کھینیسیں اور کریاں خریدیں اور دونوں ماں بیٹے عیش وآدام سے زندگی بسر کرنے گئے۔

ہوتے ہوتے ہا مون کی خوش حالی کی خراس کے بڑے بھائی خامون تک بینی - بیلے تو اسے بھین ، گرجب کئی آدمیوں سے ایک ہی قیم کی باتیں مصنیں تو وہ اپنی بیوی کو ساتھ نے کر لینے چیوٹے بھا، اپنی ماں سے سلنے کے لیے ان کے ہاں بہنچا اور ان سے کہا، میں بہت پریشان تھا کہ خدا جانے تھا، حال ہوگا اور یہ سوچ کرآیا تھا کہ تماری کچہ مدد کروں گا۔

گر ہامون اور اس کی مال نے کہا، "بیں کمی چیزی ضرورت نہیں ہے خدانے سیں سب کچہ دیا یہ نہیں ، بلکہ ہامون نے کہا، "بیں کمی چیزی ضرورت نہیں ہے خدانے سیں سب کچہ دیا یہی نہیں ، بلکہ ہامون نے کہا کی خامون اور بھابی کی مبہت ماط مدارات کی ۔ خامون نے طوح معلوم سے یہ معلوم کرنے کی کوشش کی کہ ہامون کیوں کر اس تعدر دولت مند ہوگیا گر جب کمی طرح معلوم تو دو براہ راست ہامون سے پوچ بیٹا۔ ہامون نے صاف صاف سب بتا دیا کہ کمی طرح ایک بیتر میں

نے لمسے بالا بال کردیا۔ دات کو خامون اور اس کی بیوی نے مشورہ کیا اور انگلے دن وہ دونوں نامون کی سب سے بڑی ، بالٹی لے کر شیر کے پاس پینچے۔ بیوی تو ایک جاڑی میں چیپ گئی ، خامون بائٹی لیے ہوئے شیر کے پاس گیا۔ شیر لے ا لسے دیکھتے ہی دیاڈکر کہا، " نم کیوں آئے ہو ، کیا چاہتے ہو ؟ "

خامون ڈرتے ڈرتے بولا ، میرے چیوٹے بھائی نے مجے بتایا تھا کہ حضور نے اس سے بالٹی لانے کو کہا تھا۔ میں بھی یابٹی ہے کرآیا ہوں "

شیر نے کہا،" بالٹی میرے منہ کے نیچ رکھ دو اور وہ جب مجھرنے کے قریب ہوا مجھے بتادینا ، جو کچھ میں تھیں وہ دو اور وہ جب مجھرنے کے قریب ہوا مجھے بتادینا ، جو کچھ میں تھیں دیں ہر نہ گرنا جا ہے ۔"

یہ کہتے ہی شیر کے منے میں سے سونے کے سکتے بھل بھل کر بالٹی میں بھرنے گئے۔ یہاں تک کہ بالٹی اوپر تک مجرگئ خامون نے لاپام کے مالے شیر کو بتایا نہیں کہ بالٹی مجرگئی۔ جیسے ہی سکتے زمین پر کرے اور سکتے شیر کے منہ سے نکلنے بند ہو گئے ، گراس کا منہ کھلا رہا اور اس نے زور سے کہا،" ایک بڑا سَاسِکہ میرے حلق میں اٹک گیا ہے ، ابنا ہاتھ میرے منہ میں وال کر اسے بھال لو۔



خامون اپنی بیوی سے بولا،"شیر کے حضور میں مجھ سے بڑی غلطی مرزد ہوگئی۔تم جاگرگھر سے میرے لیے کھانا اور کمبل وغیرہ ہے آؤ، یہاں مردی مبہت ہی، گر دیکھومیرے مجائی اورمیری مال سے کچھ نہ کہنا، ورنہ وہ اکر مجھے مار ڈالیس گے "

خامون کی بیوی نے اس کی ہدایتوں برعل کیا۔ وہ بیکاری روز گھر سے کھاٹا لاکر اِسے کھلاتی رہی۔ جب کی میدنے اِسی طح گزرگئے توایک دوروہ دو رو رو کہ کہنے لگی،" گھر کا سب سامان میں نے بیچ کرتمصیں کھلا دیا اور اس سے اپنا پیٹ پالتی ری اب کھر کمی باتی نہیں رہا۔ گھر بھی بک گیا ، دکان بھی گئی۔ اب میں کیا کروں ، کاش تھیں ماللار بننے کی ہوس بہاں نہ لاتی " پھراس نے شیر کو مخاطب کیا اور رو رو کر کہنے نگی، "حضور ا میرے خاوندسے بڑی علمی ہوئی۔ اس نے آپ کی ہدا تیوں پرعمل نہیں کیا۔ ہم لوگ تباہ ہوگئے۔ اب حضور اس کا قصور معاف کر دیجے "

شیر نے یہ سن کرایک دم اپنا من کھول دیا اور اس کے قبقوں کی دہ اڑسے سارا جنگل گونج اٹھا۔ جیسے ہی خامون مشیر کے جبڑوں سے رہا ہوا وہ بے تحاشا ہواگا اور اس کی بیوی اس کے ساتھ ساتھ ہواگی - دونوں سدھ ہامون کے پاس پہنچ الداس سے اپنی گزر بسر کے لیے مدد مائلی - ہامون نے اس کی دل کھول کرمدد کی اور اس کو ایک کھیت بھی خرید دیا - اس کھیت کو بوٹ جرشے میں اس نے اپنی زندگی کے باتی ون گزار دیسے اور پھر کبھی بہاڑ کے پاس مجی نہیں گیا۔

# الورهى مسؤاك فغسيداه

پرے ایک مردگ جی کو ہوائی کے عالم پین سپروسیا حساکا ہ اورش کتا - ایموں نے دمہت کھوڑے طوحہ جن کی چھوڑ اورش سفر کے من کے دل چپ واقعاس وہ اکڑاں کل فسائے بین جنے سندہ دجاری اپی داستان دہرا رہا ہو احس واقعات پر کھے بالکل یفیس بس آتا کہ ایک دا ہدا کھوڑ نے ایساسیاں کس میں مجھے حصصت دخرا کی ادراس وا کی تعدیل ان کے ایک میلے دوست سے بھی جوئی

جون ١٩٠١ء کا وافعہ بوکہ تجے شلہ جائے کا آلفاق بوا۔ وہاں ہے۔ اُن چددوستوں سے طاقات ہوگئی ہوشلہ سے کلو تک میدل سعرکا ہر گرام بنا کے ہمراہ حلوں۔ دل جا بتنا تھا کہ لیے سفر کا لطف اکٹوا کو اُسرار کیا کر میں بان کے ہمراہ حلوں۔ دل جا بتنا تھا کہ لیے سفر کا لطف اکٹوا کو اُسرار کیا کہ میں اوارت نہ جینے تھے بحور المحبسلات کی دعائیں دے کر اُن سے رضعت ہوا۔ ابھی ہیں اپنی جائے رہائیش تک رہو گاتی کہ میں ہوا کہ بجے بتہ چلا کہ بچاب کے جبنگلا سد کے میکے کے اعلا افسر کو لینے لیے ایک کلرک کی ضرورت ہو کہ کہ ب بچناں چہ دومرے ہی دن صاحب بہادرسے ملا۔ وہ میک گفتا کہ سے ایسا منا آر ہوا کہ اس نے مجھے کام کی موٹی موٹی ترقی ہے دی جو نہا ہت ہی ترفی آدی تھا۔ اس نے مجھے کام کی موٹی موٹی بایس بتادیں اور دورے کا پروگرام مجی اجبی کی سجھا دیا۔ اس بروگرام کے مطابق سیس شملہ سے کلواوروہ اس سے جمیہ براہ کا نگڑہ و جا یا تھا۔ بیں حرال تھا کی میا ان اور میں اپنی میرے لیے ایسا سامان مہتا کر دیا ہو کہ میں اپنے مرکور اور الادوستوں کی جاعب سے برجہا بہتر اور زیادہ آسان طر لیفے سے سفر کرسکوں گا۔ اس کی جاعب سے برجہا بہتر اور زیادہ آسان طر لیفے سے سفر کرسکوں گا۔ اس کی جاعب سے برجہا بہتر اور زیادہ آسان طر لیفے سے سفر کرسکوں گا۔ اس کے خطا کا مشکر اور اکھیا۔

یں تیام کرنا پڑتا جواس سرک سے کانی دور ہوتے ہی لیے ایسے واستوا الررا برتاجفيل عام راه نبيل كما كاسكنا المعين بكد ثديا كمبنا رياده ادكا اس تشريح سے مرامطلب به وكد مرس دوستوں سے ميرى كبير الماقات ندموسکی شملہ سے دوائلی کے ایک سفتے بعدم کوٹ گڑھ پہے۔ جگرشمارسه ۵میل مُدرم اور رایست بوشهرکا دا داندا فهر-ریاسد بوشبری ۲۹ ریاستول میں دوسرے درجے کی ریاست مقی جس کا رقبہ بہت گرآ دن مبهت کم - کوش گوحدسے چل کرمیں ایک ایسی جگر نیام کرنا پڑا ج درائے سلے کا باٹ کوی جھے فٹ کے قریب ہے ۔ عین کنا اسے پر بلاک گری ہ بى گرچال اس چىونى سى ندى كوعبۇر كيا دې سردى يخ بسته مواتيس ج ى خصى سيات بوتى ين تروع جوجاتى بن صاحب ببادر كني اسباء یں شراب ممی تھی۔ سراب کی اونلول کے لیے ایک خاص قسم کا چھوٹاء صندق بغرو مسكف كے تياركيا كيا تھا۔ اس ميں دس بارہ بوللس سام ادرایک آدمی لمسے آسانی سے اکھلتے لیے جاتا۔ بیصندوتی عمدًا بر اٹھا یاکرناکیونکہ کسی قل کے شیرد کرنے سے ڈریھا کہ کہیں اسکی بے احتب سے کوئی بولل رانوٹ جائے۔ ایک جگہسے کوج کرتے وقت میں ست ك بزي رواد بوتا كيونكرم وا فرض تقاكد ديكيون كوئ جيزره تونهي محمَّ صاحب بہادرمیم صاحب کے ہمراہ ڈانڈی کے ساتھ چلتے - بانی علد دو یاتین چارآدمیون کی ٹولیول میں سفرکراسٹنلج کے کنالع مسیسا کمیس چکا ہوں سخت گرمی متی ، مگروہاں کے لوگوں نے ہم میں سے کسی کو ؟ کوارٹروں کے باہردنسونے دیا،کیونکہ ان کے کہنے کے مطابق رات کو کو درندہ آتا ہوا ورباہرسوئے بوئے آدمی کو اٹھا ہے جاتا ہو۔اس چھوٹی كاك كمناجنكل تفاجرغالباتين ياجارس لمهاتما والسعروانج جب بم اپنی دوسری منزل پر پینچ توبیته لگا کربرا ابھی تک و ای من**بیخا** اس ميديم سبكواورخاص صاحب ببادركوبست فكرموى - كيدورانة

اورتشویش بوتی رہی۔ اِدھرا و مورد مونداگیا گرسب بے سود کانی دیر کے
بعد بے چارا برہ و یا ن بنی ۔ سانس بابر بوتا نظر آیا۔ گھرا با بُوا مفد کول کر آبا
کی فیدسے ڈرمعلوم ہور یا تھا۔ تھوڑی دیر دم لیف کے بعد اس نے اپن ا بیان شریع کیا جرمی صاحب بہادر کو انگریزی میں مجھا آل یا گواسکی آئیں مجھے صاحب بہا در کو انگریزی میں بتانے میں اُری دقت ہوئی پھر بمی صاحب نے اوم مہم صاحب بہت دل جہی سے اس کا بیان سُنا۔

صاحب جس وقت می جنگ ہے تو کی برا برا جا بازگاتو ا چانک مجھ دس بارہ بناوں نے آن کھی اور اشاروں سے تواب طلب ن فرون کی جب بیں نے ان کا عکم ملنے میں کچہ بس وہنی کی تو وہ پہلے عزائے سے بعد میں انحد مل نے فردا نا اور حملے کرنا تراح کر دیا ۔ ناچار مجھ ان کو باری باری محمولی تھوٹری تھوٹری تراب گلاس میں الڈیل کر دینا پڑی ،حتی کہ ڈو بو تلیں جہ بی سے صاحب بہا وسے نے اور کر دناچے کو دنے گئے ۔ پہلے تو میں اور کر دناچے کو دنے گئے ۔ پہلے تو میں اور کر دناچے کو دنے گئے ۔ پہلے تو میں اور کی موران میں نے ہما گئے کی کوشش کی تو تمام حملہ آور بن جا ہیں گے ۔ ان میں سے ایک موثا تا زہ بندر جو غالبا ان کا مروار معلوم جوتا تھا تمام بندروں کو ایک میں دولیش میں ایک موثا تا زہ بندر جو غالبا ان کا مروار معلوم جوتا تھا تمام بندروں کو ایک دولیش میں ایک موثل کو دولیش میں ایک موثل کو دولیش میں ایک کو گئے تھوٹر کے بعد بندروائیں آیا ۔ اس دوران میں کری بند میں بھوٹر گیا ۔ کو کی آدھ کھنٹ کے بعد بندروائیں آیا ۔ اس دوران میں کری بندکر جوٹر گئے گئے کے بعد بندروائیں آیا ۔ اس دوران میں کری بند

نے کئی قسم کی کوئی حرکت نہ کی۔ مروار بندر کے ہاتھ میں ورخت کی ایک شہن متی جو دو بائشت کمی متی ۔ اس فے جھے اشاہے سے بتاً یا کا میں اُسے بطور مسواک یا داتن استعال کروں ۔ مجنال جہیں نے ایسا اُسے بنتے یہ ہوا کہ جریا ہی باتی متے وہ مجی وابع کی نیتے یہ ہوا کہ جریا ہی باتی متے وہ مجی وابع گرگتے کی قیم کا نون و یکھنے میں نہیں آیا ۔ تمام بندر میرا پوبلیم خدد کی گریندروں کے مروار کی بھے تعروار کے مروار کے مروار کے اس کے مروار کے اس کے مروار کی اس کے مروار کے اس کے مروار کے اس کے مروار کے اس کے مروار کے اس کے مروار کی ایک طرف جل ویدے اور میں کے مراک کے اس کی تعلی میں ہما گا۔

بم نے دیکھا کہ واقعی اس کے مغدیں ایک وانت ہمی باتی نہیں، ا صاحب بہادر نے وہ شہی اپنے پاس رکھ ہی ۔ اتفاق کی بات صاحب کے خانساماں کے بھی پانچ یا چھے ہی وانت تھے، صاحب بہادر نے اس بر بمی مجربہ کیا ۔ مجنانچ خانساماں نے جوں ہی شہی کا استعمال کیا، اُس کے جینے وانس کے سب گرگئے اور جاری چیزت کی انتہانہ رہی ۔ مگر سب سے چران کُن بات یہ ہوئی کہ چندون گرائے کہ بیروا ور خانسالی کے وانت نئے مرے سے نکلنے شروع ہوگئے اور ان کا کہنا ہے کہ ایسا معلوم ہوتا ہو کہ ہمارے جبرے مجی مضبوط ہوگئے بیں یتھور عوصے بعدان کے چمک وار اور خوب صورت وانت ویکہ کرم کوکی کرم کوکی کرم کوکی کرم کوکی

ایک گریر ستاح و بدگستان میں حنگی عظم سے پہلے دو سال کک سرو سیاحت کرنا رہا ، اعلیڈ میں اس لے ایک کتاب بھی حس کا نام الڈیں ٹرویلر TRAVELS محال است السان کے دانت تھا۔ کھتے میں کہ کتیر میں ایسا درخت بلتا ہی جس کی بسواک گرفے سے انسان کے دانت شو سال شک حال نہیں ہولے اور ایک ایسا درخت کی ہوس کی ٹہی محد میں ریکتے ہی دانت جو جاتے ہیں۔ میں ہے یہ انوکمی میسواک میں اس درخت کی ہو جس کا ذکر اس دائید میں کیا گیا ہے۔ مرطور مجھ اس سے اِتّفاق ہے کہ یہ داقید بالکل جی ہے۔ اس کی تصدیق اب کشیر کے جنگوں میں ملنی مشکل ہے جب شک کہ ایک تحقیقاتی مہسم کی تصدیق اب کشیر کے جنگلوں میں بادی داند میں بیاس کشیر کے جنگلوں میں بادی داند میں بیاس سے کیونکہ یہ داند میں بیاس سال سے ذیادہ گرانا ہیں۔



**ډل** کې د هوکن

برطانید کے کارخانوں میں ایک این شین تیاری جاری ہوجانیا
کے دل میں دوبارہ حرکت پریا کرستی ہوجون لوگوں کے دل کرور ہوتے ہیں ور اس کی وج سے انحیس آپریش کرانا ہوتا ہو، پیشین ان کے دل کی دھوکنیں
تیز کرنے کے لیے بہت مفید ہوگی ۔ یہ ایک چھوٹی سی مشین ہوجے آسانی
سے انتخاکہ لیے جایا جاسکتا ہو۔ مشین خود بخودانسانی دل کی حرکت جاری کوئی ہوا دراگر دل کی حرکت بند ہونے کا نظرہ و تو مشین کی گھنٹی بجے لگتی
ہواورا انسان چوکتا ہو جاتا ہو۔ اس شین کا ایک اور فائدہ یہ بھی ہوکہ اسے
مریض کے جسم کے گیڑوں کے اوپر ہی سے استعمال کیا جاسکتا ہو بعض اوقا تا ہو۔
مریض کے جسم کے گیڑوں کے اوپر ہی سے استعمال کیا جاسکتا ہو جاتا ہو۔
اس وجسے اس مضین کو فوری طور پر استعمال کیا جاسکتا ہو۔ عام طور پر
انسانی دماغ کو نقصان پہنچاتے بغیر پانچ منٹ تک دل کی دھڑکن بند تھی۔
انسانی دماغ کو نقصان پہنچاتے بغیر پانچ منٹ تک دل کی دھڑکن بند تھی۔

لیے سے داکٹ تیار کے جائے بیں جوموسم کی پیش گوئی کے نیم مدد بینے کے لیے زمین سے الاکھ نٹ اور فضا کے مشا ہرے کے لیے فائرہ نار کے بین ۔ بوں گے ۔ یہ داکٹ موجودہ موسی خباروں کی نبست وو گئے اور فقار کے متعلق معلومات جمع کرنے بیا دی طور پر جواؤں ، ان کے رخ اور وفتار کے متعلق معلومات حاصل ہو فسے میں ۔ دباؤ، درج حوارت اور دو بیٹ کوئی کی جاسکے گی ۔ اتید برکہ موسم کے متعلق زیادہ جمع بیش گوئی کی جاسکے گی ۔

برست راکٹ ۱۹ جنوری سے ۱۹ فروری تک روزا زواپس آگینیڈ ورچیڈیا اور پواکنٹ لوگو (کیلی فورنیا سے چھوڑ ہے گئے تھے۔ دوسری ریاک میں نئے المیشنوں سے اس سال کے آخریں مزید اکٹ چھوڑنے کا منصوب بنایا کیا ہی۔

بیں سال سے زائد کے عرصی دنیا کے مختلف جعتوں میں شیشنوں سے ایک دن میں دویا ایک موسی غبا ہے چیوڑے گئے ہیں - ان سے ہوا، دباؤ درجہ حوارت ایر خشری کے متعلق معلومات حاصل ہوی ہیں لیکن وہ لا صف ایک لاگ ذن کی بلندی تک گئے ہیں -

خلای راکٹ سے رابطہ

امریی فدج ایک لیسے چھوٹے سے آلے کا تجرب کردی ہی جودور دراز خلاتی راکٹوں کے ساتھ رابطہ قائم کرنے کے لیے استعال کیے جائیولے روّج اَلات کے پیغام بھیجے اور وصول کرنے کی حدکو دس گنا بڑھا سکتا ہو۔ اس کے کانام «روبی میسر ہے۔ یاقوت کے علاوہ اس میں ایک باڑ

اس الے کا نام "روبی میسر شہد-یا وت کے طلاوہ اس میں ایک بار اون کا مقاطیس اور ٹرانزیش سیکش ہو۔ رسیور میت اس کا عدن ۲۵ پونڈ ہوادر اس کا مدن ویزن سیٹ کے ایک ڈیٹے میں رکھا جا سکتا ہو۔

بهترزندگی، بهترضحت

و افسروں یا دفترون میں تحریری کام کرنے والوں کو قلبی عوارض زیارہ موتے ہیں، شایدیہ بات علط ثابت ہو۔

نیویارک میسیننال کے اہرین کا دعویٰ ہوکہ دو ہزار افراد کی سلسل نگہداشت سے یہ بات واضع ہوگئ ہوکہ افسران قلبی عوارض میں کم مبتلا ہوتے بیں ۔ برخلاف اس کے مزدور احددوسرے کم حیثیت افراد میں اس کے تواقع کانی یائے جاتے ہیں ۔

یے اس دوے کے تبوت یں ابرین کا بیان ہوکہ زندگی بر کا میان ہوکہ زندگی بر کا میان ہوکہ زندگی بر کا میان ہوت ہی آب میں میں ترقی کا سبب ہوتی ہو۔ زیادہ آبری اللہ ہوسکتی ہو۔ افسران کی زیادہ تعداد کا رہم کے گر کیجیٹس پشتل ہوتی ہوا وروہ صحت کی اہمیت اور مادات کی خوابی و اصلاح پر دھیان دے سکتے ہیں ہیں ہ

استمری دواؤں میں سے ٹول ہوٹا مارڈ سب بہتر توکیونک امریکی بندارہ لاک نیا سیطس کے مراجند ل میں سے پانچ لاک مراجن استعلاماً مار ہتعالیٰ کریسے میں -

برهايك كاعلاج

و مانیدی ایک اکسٹھ سالہ خاتون ڈاکٹر پروئیسر اینا آلان نے پہلا از درکو دوسٹو ڈاکٹروں کے سَاعنے انگرزی مب مکھا ہوا ایک مقالہ بڑھتے ہوتے یہ انکشاف کیا کہ '' بڑھا پانجی ایک بیاری ہوجس کا دوسری بیارالیہ کی طبح علاج کیا جاسکتا ہو''

زرجوالدمفالے میں پرونیسر وصوفدنے اپن تحقیقات کے نتیجول کا ذکر کرتے ہوئے بتایاکہ ایکے تعری نام کی دوا کے نجیکٹن فینے سے بوار سے خان ہوگئے بلکہ اُن کے سفید ہا کہی جوانی کے الدائے ماند کالے ہوگئے۔

ان کے مقالے سے بیمبی معلوم ہواکدان کی دریافت کی ہوتی دکا سے گزشتہ دوسال میں جوا نوں اور بوٹر صول کوایشیائی انفلو تمزاسے صفوط میسٹے میں بھی مدولی ہو۔

این مقالے میں برفیسر موصوف نے ریمی بتابا کہ انھیں یہ دوا بڑھا کھیا اور امراض قلب واعصاب کا علاج کرنے کے مختلف تجربات کی خاصصا ہوئی ہی۔ اکفول نے ریمی بتایا کہ اس دواسے لیے بوٹر سے ادرادھ بڑعرکے لوگوں کی شرح اموات میں بھی کی ہوئی ہی جو گھیا جائہ اعصاب اور دل کی رگوں کی بیا ریوں میں مبتلا کھے۔

رصحت کا معیار

برطاندی دفارت صحت کی سالاندرپورٹ بابتہ ۵۹ میں بتایا گیا ؟
کہ نورائیدہ اور دوسرے بچر کی اموات برطانیہ میں بہت کم ہوگئی ہیں۔ سطا ۵۹ تک انگلستان و دلیزگ آبادی چارکر وڑاھ لاکھ نویزار بردیکی تھی ، جو ا ایک سیار بکارڈ بور ایک سال قبل کے مقابلے میں یہ آبادی دولا کھ دو بزار زمان بھی - ۲۳ عیں دق وسل نے انس بزار اٹھاسی جانیں کی تھیں۔ گرشتہ سا ایسی اموات کی تعداد میں بزار نوسون نا نوے بھی - ۲۵ مع میں بولیسے گھڑا۔ میں اموات کی تعداد میں بزار نوسون نا نوے بھی - ۲۵ مع میں بولیسے گھڑا۔ نیویارک بونیویشی کے طبق کالج میں جنتائے مامیل ہونے مِن اُن سے یہ بات ابت ہوگئ ہوکہ کم حیثیت کے إفراد خراب محت رکھتے ہیں۔

چناں چرانسران میں ۱۲۰۳ فی صدی ضغطة دموی کاشکا ریائے گئے جبکہ مزدوروں میں موسال سے زیادہ عروالوں میں ۱۵ افی صدی میں شکایت مبلتی ہو۔

تعسلب شرائین افسران پیر ۸ ره نی صدی ادرمز دوردن میس مهرها فی صدی یایا جا کا بی

ورهٔ قلبی عام طوربرا فسران یس مرس فی صدی ادر کم جیبت افرادیس ارد فی صدی پایا جاتا ہی -• اسط کے معمل اللہ

واسطس كى كوليان

سیس سال سیلے داکٹروں کے پاس ایک بھی ایش بایڈک دواایس بہیں بھی جواس مرص میں دی جاسکتی - دو دوائیں زیر بخر بر نمیں - ال میں سے جگر سے ایک کاربڑا ماڈریتی جس کو اس دج سے ترک کر دبا گیا کہ اس سے چگر میں نقصان پہنچ جانے کا خطرہ تھا ۔ ذیا بیلس کے مربس السولین اور سوک کا شکار سے ۔ مجھلے ہفتے ہا ہ ماہرین میں بٹن میں سَائیس کی نیوبارک اکا دمی کی سربریتی میں جمع جوتے ۔ یہ سات ماہ میں ان کا دوسراسم بوزیم تھا ۔ اس میں کمی دواکل پر غور کیا گیا ۔ ان میں سے مین عام طور بر تا اللہ کی جاری ہی۔

بعن کات پرنجاکژمتفق ہیں یبمن بحات پربہت اختلات ہو۔ خاص خاص بحات یہ ہیں :

دوائیں مریغی کو وزن بڑھنے کی احتیاطوں سے ستعی ہیں کئیں اور مریغیوں کومقرّرہ ندا کی سی سے یا بندی کرنی ٹرتی ہو۔

مخدسے استعمال کی جانے والی دُوائیں ہمبشہ انسولین کی قائم مقام شاہت نہیں ہوتیں۔ آگرچ ان کی مدوسے انسولین کی ضرورت گھٹ جاتی ہو یہ دَوائیں بانقراس کو تحریک دسے راس کے فعل کی سستی کو کم کردی ہیں۔ اور طبقی یا باہرسے وانول کی ہوئی انسولین کا ترکو زیادہ موتر بنا دہتی ہیں۔ محدد حک سے مرکب دوائیں مرکب درمیانی عمرکے مرصنوں کے متعلل

من مے سات خصوص میں - یہ ان لگوں کے لیے بالک مفید نہیں میں جن کا مرض مجبی سے شروع ہوتا ہوا وراس میں اتار چڑھ اور اس میں اتار ہے۔

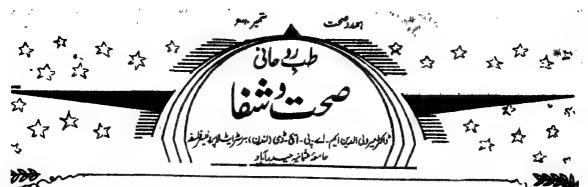


<del>- '</del>	7-1	117.
ı	ايذبيز	دونوں ٹانگ <i>وں سیطیے</i>
۲	ڈاکٹرمیرولیالندین	صحنت ومثيفا
٣	حكيم بهداني	كبسن
4	ڈاکٹرمحدحثمان	سفوت اعجاز- خلائ سنوت
"	<b>ما</b> پوالندا نش <sub>ر</sub>	كبإتم كان چست اورمستعدمو ؟
,,	واكر مرعثان	ل پی بے اکمینان اور پرایشیانی کا ملیج خوداکی سے استرس ہو
10		د پشریچی بواتبون کی ذمتداری آپ پر ہی
IA	<sub>ک</sub> یمنعثورطی خاں	کسی مردکاکیرکڑاس کی ٹائ سے بھا ہرہوسکتا
r.	معمادل ماربروى	پاپي دانسان)
70		مبنى غادد
74	مجمإتبالصيق	🔬 فتق ـــ هرنيا
۳.	اطره	سوال وجاب
	موسيوا قبال	کلائکی ورزش
ma	انونشيل درّانی	تترصيليين كاخانمذ
	پُردنسپروجیده لنیم	آپرلیشن (انسان،)
۲۰۰	اطبرصةنتي	نيل مكيشى
•	ادمشركقاؤى	جب للخالك ننسيان ملاع

أيك ايسامركز فحقيق بناسييجها تصيم اوردالغرملاركا الر	جلد ٢٩	
ذندگی کے برشعبہ میں تعیرنو کی بھر گیرنیم جادی ہو۔ اس سلسلے میں صحت کاسسند اپنی سیکینی	1	ž
سے نایاں طور رہا ذب توجہ ہو کو تک حکومت جو اپن بقا کے بیے مرکزم عمل ہؤاس کلیدی مشلے کونغا	لى الدين ٢	
ښيں كرسكتى ۔ پخربے نے بنايا ہوكہ ايک نوم كی محت اس كی معاشی ترتی كی صناحی ہوتی ہو۔ ايے ملک	ı	بمدا
جهوديت سل كحاونى تريباطبغات بمن بيُرا ليه بحقه وكليون بس بسن والول اوركھيتوں پس الم	مِثَان ٤	
والول كأمحت كالحاظ تقاتم كا درج دكهتا بوا در نبيج طبقول كم محت كح مفاظت ح ارت غريز	انشر اا	-
توانائ كرىرحتىدى حفاظت كاحكم كمحق بور موضك والمصليد باكستان يس علاج كدونظا		
بى ايك نظام ارباب اختيار كر مينية كيتيت كحيثيت وكمتابوا ودارباب كومت مركن طريق	فتمان ساا	زفمد
تا زبرداری کینفاُ دراس کی خوشنودی کے جریابہتے ہیں ، اوراس کوشیش بیں دومرے نظام کا فوا	10	
کے دیدہے ہیں ۔ دومرسے نغالم کے ساتھ سوتیلی ماں کا ساسلوک کرنے کی وجہ سے وہ موت وحیا	يل خال ١٨	مور
كشكش ميں مبتلاہی - حالاں كدومستكارا ہوا نظام طلب وقوم كاصلى فرزندا و درمنطور نظر كو وليا ہ	ماربردی ۲۰	ادل
دسي نظام ك حقادت ماصى بين بهارى سياست اور تقافت يريغ طى شهنشا بيت ك نسلط كى يا	10	
جى نەاس پرغېرسّتنى كا داخ لىگاكراس كومزوك كريامتا يىكىن مروك نىظام كانى مخت جان تا	احیی ۲۷	إقباا
ان دونوں نظاموں بیں تصاوم اب تکسماری ہی۔ اوراس تصاوم کوختم کرنے اورمطلوبرنصدالیے	۳.	٥.
چرملف كه ليه اب تك كوى حقيقت يسندان اقلام عمل مين بيس لاياكيا بو-	نال ۳۰	
علن مے دولوں نظام بمشرتی اورمغرب-دوٹانگیں یا دوستوں ہیں برق محامحت کی ہے	ردران ما	يكيل
بروس يرسه أكركس ايك ثانك ياستون كوعي الك كردياكيا قر بورى عمادت وحرام سعد ينيح آنه عرق	رجيرولنيم بهو	
جات كى شتىكم اور معنى طايقة كاراس كے سواكي نبيس بوسكتاك دونون انگون كو آزما لبها جات	1	مِدَ

دُون كوح كت بين ملكا حليه " تنبرا ايلونييتى كيول كافئ نبيس بى: ايلوپيتى ك دوائي نبايت لان بى ادر بىك عوام انتهاى الملاس كاشكارمير - يدوه حقائق بيراس سيحيثم پيشى نبيس كى جاسكتى - بلاشبكي ين طب كرميدان بين مغرب فيهت ترقى كابواس بات مع عى الكارنهي كمياج اسكتا بوك خاص اداين اورنا ذك حالات بين جريه طب كرمعانجين مريض كي زندكي كو بجالية بن ال یں لاڈی بوکرمبر پیرمعالجین کی طوت رجرح کیاجائے۔ لیکن اس کے سابق اس بات کی بھائی۔ سالہ مدا

عوداحريكاتى ١١٨



غافلال ومكارخونش وماقلال دركار دوست عاشقال زي بردو فارغ محو در ديدار دوست

حنیقی شفاخشی کا ایک کا ل اصول یہ کاگریم شفائے عاجل وکا مل کے متنی ہیں توہمیں مریض کی ،جہت خیر پراپنی توج کومرکو ذکرنا چاہیے ذکر جہت شر پر مریض کی روح میں ہیں صف شفا و تندیسی ،صحت وعا نیست ہی کا مشاہدہ کرنا چاہیے۔اب ہم شرکا مشاہدہ ہی نہیں کرتے مذاہ وجہ سے کہتم نامینا ہوئوں وجہ سے کہتم اس شرکی طرف سے اپنی آنکمیں بند کے لیتے جوجواس کی روح میں ظاہر ہور ہاہے ، بلکہ محض اس وجہ سے کہتم اس حقیقت کو بخر بی جانتے ہو کہ شرمحض ایک سلمی چیز ہے اور اپنی حقیقت کے لحاظ سے عدم ہے۔ یہ ایک صداقت ہے اوراس مریقین کی صحت کی خاطرتم اس صداقت کو قاہر ہونے اور اپنا کام انجام دینے کی اجائت سے ہو۔

اگرتم اس جهتِ خیرکودا قنی دیکه نهیں سکتے یا محس نہیں کرسکتے "وتمہیں یہ کوشش کرنی چاہیے کہتم ایمان کی آگو سے اس کا مشاہدہ کرد اور تصدّر کردکرا کیک فریرمقدّس اس کی روح کی گہرائیوں میں تجانی ہے ۔اسی فود کا ایمان کی آنکو سے مشاہدہ کرد۔ اس کی جانب ابنی ساری قوجہ کو مرکوز کردد۔ اس کوظاہر دباطن میں جیاں دظاہر دکھو۔ یہ کام تمہارے ارادہ ثابتہ دواعیتہ توتی کی مددسے مکن جوجا آباہے ، کیونکہ :

اگرداعی مجمع داردسیلت خاردصیای دشت گیرو دملیت چل تبلانما اگرحیه گردانندت باید که بسوت یاربات دمیلت

چونکرتم نے اپنی توجداس بیمرکوزکردی ہے۔ میفن کی روح میں اس کاکا من طهر رمونے لگتا ہے، پہاں کک کراس کی حلی آفتاب کے نورکو شربا نے لگتی ہے۔ اس اطرح روح میں صحت کا ظہر رمونے لگتا ہے ادراس طرح اس کو وجدان ہوتا ہے کہ مدہ باتی بحق ہے، قطرہ نوریہ سرایا نور ہے جس میں مرصٰ کی طلمت کا شائر نہیں، کیونکہ وہ حق تعالیٰ کی گود میں ہے۔ نی جنہ۔ اللّٰہ "ہے۔

جب عال دومانی کے شعورے شرکافیال کا الارفع ہوجا آہے اور خربی ہراس کی قرب قلبید برمرکوز موجاتی ہو، وہ جہت خیر کے مواکسی شے کامشاہدہ ہی نہیں کرتا دوا بے خیری علم دعل سے گزرکررتِ دوالمنن کے حضوریں ساکن ہوجاتا ہے تو معمول کے حبم میں صحت وشفا کی جبتی ہوتی ہے اور دردوغم، مرض دریج کی ساری فلمتیں کا فرر ہوجاتی ہیں، اسی لیے کہا گیا ہے:

يك رنگ باش ديك ل ديك وويك بال اين خرواي سعادت اين امن واين المال

اپنی ذات پرمجی اسی اصولِ شفانجشی کا اطلاق کیاجاسکتا ہے۔ توجہ ظاہر شرکی طرف سے بالکل متصرف کرلینی چلہیے اور باطنی خیر پراکسس کو کا گام کو ذکر دینا چاہیے جوہارے اخد نہان ولوشیدہ ہے عشق کا گام کو ذکر دینا چاہیے جوہارے اخد نہان ولوشیدہ سے عشاق کی زبان میں اس کو تواریخالی دوست و فراما ذخیر دوست "کہاجا گاہے عشق کے معنی ہیں یہ بہتا ہے گئے ہیں "عِشْ لی وق گلبلاہ عَنْ سوای " یعنی میرے لیے جی اورا پنے قلب کوغیرسے محفوظ رکھ ﷺ اس کیفید کے معمول تمام امراض خلا ہری و باطنی کا کا لی علاج ہے :

در دل بجزیکے نٹ یدکہ بور درخانہ اگر ہزار باٹ دشاید لسن قدرت کی لاتعداد نمتوں سے ایک مون طعام کی کی لاتوں کو نہایت موٹر طور پر ترتیب دے کرانھیں کھانے کی ایک قاب یں میاکردیا ہے اور دوسری طوف امراض کے دفعیہ کے اپنے اندر حیرت انگیر تا اثر رکھتا ہے۔

نام : بسن كوعرتي مين أوم، فارسى مين سيروسنسكرت مين دسون الكريزي مين كارلك، پنجابي مين تقوم، مندى بيرا بشن اردواور گجراتي مين بسن كهته بي -

تاریخ اور بیرالیش: بسن کی پیدایش سنتعلق کسی خاص مقام کومحدود نهیں کیا جاسکا ہوں کو دلہس بھی غالباً آنای قدیم ہے ، جنناکہ انسانی اریخ ، یکوئی نہیں بتاسکناکہ اس کا پہلے پہل استعال کب اور کہاں کیا گیا تھا ؟ البشتاری کے کچھ حالوں ہیں اس کا ابتدائی وطن سائیر یا ہیں کرفو کا علاقہ بتا یا جا آھے یعنی لوگ جزیرة سسلی کواس کا قدیم مسکن بتاتے ہیں۔ دنیا کے قدیم غلام ہب ک متبرک کتابوں ہیں بھی اس کا تذکر و موجد ہے ، جیساکہ با تبل ہیں بنی اسرائیل کی اس آہ و فرط دکا ذکری جوابون کے معجد طالم بیں انفوں نے صحابے سینائی یں محبوط ہے انتہائی مایوس کے عالم ہیں انفوں نے صحابے سینائی یں کی تقی ۔

یونان قدیم کے مشہور مورخ ہروڈوٹس نے بھی لہسن کا تذکرہ کیا ہے-بہت سی قدیم داستانوں ہیں، خاص "العد لیل" ہیں اس کا ذکر الحجیب انداز میں موجود ہے-

کھروالوں سے ظام موتا ہے کہ معراویان روم اولقہ امرکی اور می اس کے قدیم مراکزد ہے ہیں، چناں چما المیت کے دور میں معرکے لوگ اس کی پہتش کرتے اور دومرے کو اپن صداقت کا بقین دلانے کے لیے

اس کی سم کھاتے تھے۔ شال امریکی بریقوم ابسن کوصدلیوں میں شامل کرکے اسے بطورعلاج استعال کرری ہے۔

ہسن اپنے ابتدائی وطن سائیریا (کرفز) سے دفتہ دفتہ کے ذریع مشتق وسطی کی طون آنے لگاجود سطا یشیاسے باہر جاکرا کرتے یا جنگ بیں معروب دہتے تھے۔

لوتس ڈاتٹ (Love Dolt) نے جونیویارک موٹل کے باورچی خان کا داروغد ہے اور معدنی چیٹھ کی دریا فن میں مشہور ہے، نہایت پُرزورا لفاظیں کہانتہ ا

سلبسن کے بغیرتوسی زندہ دہنانہیں چاہتا " بھرمبیویر کے پہلے تبین سالوں میں کھانوں کے مبھرین اس کی تفیق ہیں ، ہوگت اور الآخردوسری جنگ عظیم کے دنوں میں اوراس کے بع لہسن لا کھوں باور چی خانوں میں عام طور پر استعال ہوئے لگا کا شوت اس وقت ملا ، جب امر کھر کے ٹریڈ کمیشن نے تلاہ لاء کہ دورے میں طاہر کیا کہ دوسری جنگ عظیم کے بعد پہلے سالوں کے لہسن کا استعال تقریباً کچاہس فی صدیع تھے۔ اس کی مقب طرح کی ان غذائی اشیار سے بھی ظاہر موتی ، جن میں بر فراخ دیا استعال کیا گیا۔

**شوع بوگی اوران ب**رایک بهت بوی مقدادی یهان پیدا بوتا بودنی اود ایری زوناکابسن مجی دنیایی بهت شهوری-

اقسام ؛ بسن بازی کدات کا بدد اسدونوں میں مون آنا فرق ہے کہ بیازی گائیٹ کے ورت پرت نما ہوتے ہیں اور اس کی گائی گول ہوکہ پوتھیوں کی شکل میں ہوجاتی ہے۔

لسن دنیا میں صوف دوسم کا پایا جا کہ ایک وہ جس میں بہت ک پوتھیاں ہوتی ہیں اور دوسراوہ جس میں ایک ہی پوتی ہوتی ہے ایک انٹریالہمن کہتے ہیں میں ہی ہست کہتے ہیں میں ہی ہست رکھناہے ایکن اکسانی سے دستیاب نامون اوقیتی ہونے کے باعث عواً مستعل نہیں ہے اس لیے دوسری قیم کا استعمال کیا جا آہے۔

کہاجا آہے کہ ونیس کالہسن بہت عمدہ ہوتا ہے، جس کی ایک بڑی خصوصیت یہ بھی ہے کہ اس کی شکل وصورت میں ایک خاص تناسب پایا جا آہے ۔ اس کی برونی ہوتھیوں کا غلاف کم آل اور دنگ سفید نوتی ہوتا ہے۔ اس میں دی سے کرچدہ تک بڑی بڑی خوب صورت پوتھیاں ہوتی ہیں۔ کچرا ہرن کی نظر سے کہلی فررنیا اور ایسی نونا کالہس آئی ہی وقعت رکھا ہے، کھیا ہرن کی نظر سے کہلی فررنیا اور ایسی نونا کالہس آئی ہی وقعت رکھا ہے، حتی کرونیس کا۔

لہسن عہدقدیم ہیں

آج فی براوں سال پہلے دنیا کے اکثر بمالک ہیں ہسن کو مخصوص امراض کی ایک اور یہ اس کو مخصوص امراض کی ایک اور یہ کا انداز واس امرے بخربی لگا یا جا سکتاہے کہ اسلام سے پہلے دورجا ہمیت ہیں است ندار میں استعال کیا جا آئے الکہ تعویٰ طلار، تطور اور لیٹس کے طور پر بھی لوگ استعال کرتے تھے۔ کچھامراض میں اے شونگھا ایمی جا آئے است قدیم نداز سے من مصوص امراض میں استعال کیا جا ایک بان میں نزاد اور کام محمقے ا بہیٹ کے کیٹے اور سانب و کجھے کے کالے کے مصن شال ہیں۔

معزییان اور دوم کے اِشندے اور ا فریق کے مبٹی ایک مّت سے لہسن کا استعمال کرتے آرہے ہیں اور وہ صحت کے کھا تلسے دنیا میں بڑے الججے خیال کیے جاتے ہیں۔ شمالی امرکم میں روٹی ہیں ایسن کا استعمال بطور واللہ ع مِمّا استعال ۔ مِمّا استعال۔

### يوناني معالجات ميرلبسن كااستعال

طب یونانی میں صدیوں ہے ہس کو کمبی امراض کی خاص دوا خیرا ا کیا جا آئے۔ چناں چرمفورات و مرکبات کی تقریم کمبی کا بوں میں اس کا بیا ان وضاحت سے موجود ہے۔ دگر مرکبات کے مطاوہ معجون سیر ہے وطب یونانی کی ایک مائی ناز ایجاد ہے اور فالج ، لقوہ ، رمشہ برص ، بہت ، بوا سبرا و در مرگی وقج امراض میں نہایت آزمود و و مجتب دوائے عصر درا زسے طب کے معالجات میں کنرت سے سنامل ہے۔ اس کا جزوا حظم کہسن ہی ہے۔

مفردات کی ایک آب خزائن الادوی بین اسے چرتھ درج کا گرم تبایا گیاہے اوراس کی حرارت کوجم کی حرارت غریبی کے شل قرارہ گیاہے - مزیفھیل بیان کرتے ہوئے لکھا ہے کہ اس کا زیا دہ استعال گر مزاجوں کے لیے مُفراور مروالعنی حراجوں کے لیے مغیدہے کشنیز خشک گوشت اور نمک اس کے مصلح ہیں ۔ یہ ہوا سیر بچیش اورخا ذریب کم مفتح کے لیے مجی مفرے ۔ گرم مزاجوں کو بیاس لگا ناہے ، منعوین شکی پیداک تاہے او صداع ، (دردس) کا بہب بتاہے ۔

نرکورہ کتب کے علاوہ طب کی اورکتا بوں میں مجی بسن مے کیشر فاقعہ

بإن كي محتري بون بي كوفعوس كاذكر بال كاما لم

المسن جلیلی سرودیا می امراضی سی میده بریاح کوفادی کرکے
افغ فلم کودورکرتاہے وج المفاصل میں بے صعفیدہ بہیں پیٹے اور
اگردوں کی اکتر بیادیوں کواچھا کتاہے اس کا تیل کان میں ڈالف سے ورد بند
جوجا آہے و نیز بیلان اذن کوروک ہے اورچوں کہ اس میں گذرکہ کا کانی صحت
بوتاہے اس لیے جلدی امراض کو کی دورکرتا ہے بی عفونت کودود کرکے زخموں
کومندل کردتیا ہے نفادی طور پراس کا استعال ورم کو می تحلیل کرتا ہی بیٹ
کی پڑوں کو مارتا ہے کرم و محرک بورنے کے سبب مدر بول وسین بھی ہے ، ماده
تولید کو برصا کرتر کے دیتا ہے اور مجوک کو بڑھا تا ہے۔

لبس كيدر كيات

معجون سیر الده سیرها بواصات بن ایک سیرهات که دوده بین اتنا پکایا جائے کروہ خوب کل جائے - اب اس بین اکیا ون تول شہد خالی اور نول خوا بین توینی اور نول نول بوجائیں توینی اور نول نول بوجائیں توینی اگر نیا جائے - اس بین مندرج ذیل دوائین سفوت بناکر شامل کی جائیں کا معین تناسی ۔

ُ يونگ - جانفل - جا وتری - مرج سياه يصطگی رومی - الاکچی خوردد الاکچی کلاں ـ پوست بليد کا بلی - وازميني - زنجبيل - مرا يک د وټول گياره اشد اگر وزعفران مرا يک ايک تول سازه همياغځ ما شه -

فائدے: فالح القوہ اعشا بواس اور بہتی میں مفیدہے۔ معدہ کوتقویت دے کر بجوک کو بڑھاتی ہے، جلد کی دیگت کو نکھارتی ہے، لمغ کود فع کرتی ہے، حوارت غرزی کو براگیخت کرتی اور فوت باہ کو بڑھاتی ہے۔ بوڑھوں کوخاص کرمفیدہے۔ مقدار خوراک م ۔ ہانتے صبح یاشب۔

روغن ثوم : ایک سرتوں کا تبل دیے کی صاف کڑھائی میں ڈال کرآگ برگرم کریں ۔ جب کچنے لگے توسات عدد بسن کی جی ہوئی پوتھیا اس میں ڈال دیں اور سیا ہی اگل جوجانے پرتکال لیس ۔ کھرترل کو نیچے آل کر گھنڈ اکر کے شیشیوں میں مجرلیں ۔

فائدے: وج المفاصل، عق النسارالدورم میں اسس کی کمک الش کی جائے توہیت جلد آرام آ آہے۔ بھڑ، جھوا ور کھی کے ڈیک پر طنابہت منیدے۔ خارش کو می دور کرتاہے۔ کان کے دیدیا تقل ساعت میں نیم گرم

ڈالنے کان کا درد فداً رخ ہوتا ہے۔ اس کے ملاوہ حسب موقع نبی وریا؟ بہت سی بیادیوں میں استعمال کیا جا آہے۔ لہسس برجر دیر مختفی قالت

امْرِكَيْمِي لِهِسن كَى بِرْحِتَى هِونَى مَقبولِيت كَى دوران مِيويَخ وليسروا انسَّى شِيوٹ كے مشہودساتنس داں ڈاكٹراسٹر بِفورڈنے طلاقاء میں اپنے ایک مقالمیں لہسن كوان الفائل پس مرایا :

سلبسن صلاکالیک عطیہ بہس کے استعال سے دل دماخ او جس تینوں ترقی پزر موتے ہیں۔ اس کے متوانز استعال سے جسانی طاقت ا انتہا بڑھ ماتی ہے اور جسم میں خون صالح ہیدا ہوتا ہے ہے

تقریباً ابنی الفاظ میں نیویارک کے مشہور ڈاکٹر بیڈ السکی نے بھی لہر ، کی توجب کی اور مانچسٹر پیڈ لیکل ایسوی ایشن کے صدر ڈاکٹر ای سی برٹیء نے تواس کے فائروں میں بہال تک بیان کیا کہسن دما فی امراض ، کزاز اور دق وسل کے لیم بھی ہے حدم فیدہے میں اس کو دوا دّل میں ایک عظیم ، خیال کرتا ہوں ۔

سائنس کی ترقی کے ساتھ ساتھ لہسن پرخقیقات کا سلسلہ دھیرہ دھیرے بڑستا دہا ہمہاں تک کہ اب اسے ایک بہترین ما فع تعفّن دوا قرارہ دیا گیا ہے ، چناں چہ شہوں دوس سائنس داں بی - زیتو لاسکی اپنے ایک مقاا "پودے جرجرا شیم کو المک کرتے ہیں 'میں لکھتے ہیں :

"بیازاورلهن بین بجنعین قدیم معری اوردوسرے ملکوں کے عوا بطور دوااستوال کرتے ہیں ۔ ( Scientific Investigation ) سے ان میں ایسے ادّے پاکے ہیں ، جو مختلف تیم کے جراثیم اور طفیل کی طرور کو بہت تھوڑے عرصہ میں الماک کرسکتے ہیں یہ

موصوف في ان مادون كانام ( Phytoncids ) بتايا إ اوداك كابيان عيد كليسن مي توانى طاقت كم ( Phytoncids ) طخة بي جودق كر اليم منطب اندراندر طلك كرسكة بي مزيد مرآن بيان كم بارے ميں وہ لكھتے بي كرودران جنگ ميں اس كم استعمال سے زخميوں كم وہ زخم بحى مندل بوگة جن كم اندال ميں دوسسرى تماه دوامين فيل بوم كي تعين -

يسوريري مي كيرخ ياب ك بعدشا بده كماكيا كرسس اسيد اند

مُرام بازشاودگرام گیشوج آثیم کے ضلاف مہلک اٹرات دکھتا ہے اوراس کا بہت کم طاقت 85000 : 125001 : اکا محلول زبر دسست اپٹی باتیوٹک ہے۔

کنلات ( S. Faeclis, L. Casell ) کنلات کی افی کی افی کی افزات کا عملی جائزدیداگیا اور کا بیابی موتی - اس سلسله می بیمعلوم جوای کدایک بلی گرام ایل سین (لهسن کا جزوموزه) پنی سی لین کے ۱۵ اگسفور ڈیوزٹ کے برایہ -

تفتین جوابی که بالاتی غلامت بیلی ادر کھال بیں جراثیم کمش تا تیر بالکل منہیں ہوتی اور زاس بیں ایلاً کس سلفائیڈ اور گند حک بی کی کی فریادہ مقدار ہوتی ہے اس لیالہ ن کا تیز دائقا اور جراثیم کش تاثیر میں ہوتی ہے۔ میں کی کی فریادہ مقدار ہوتی ہے اس لیالہ ن کا تیز دائقا اور جراثیم کش تاثیر میں ہوتی ہے۔ میسن کا جدید استعمال میں کا جدید استعمال میں کا جدید استعمال میں ہوتی ہے۔

کیسن صدیوں کا اپن ناگوار تیز بوکے سبب دنیا کی بیتر قوموں میں متروک و معتوب ر با درانسان جب تک پوری طرح اس کو دائف دنہوں کا شدید نفرت کرتا رہا ، البند وہ لوگ جواس کی البیت سے اکسس وقت مجی قدر سے اتفایت رکھتے تھے ، اے ایک مجیب کیمیا دی موثر جائے دیسے ۔ چناں جہ اہل بند کی طرح اہل یونان مجی ابتدا کہن کو حقادت کی نظر سے دکھیتے تھے ، لیکن رومیوں کی یہ مغوب فذا تھا ، جواسے عام طور پر استعال کرتے تھے ، فاص کراس خیال سے کہ یوک باہ ہے۔

لهن آج مع تختاتی صدی بیلے مرن گانٹوں کی شکل پس الما تھا الیکن آج دمون اس کا نمک اور سنون دستیاب مِرتاب، بلکہ پرکر اکرش میٹنی اور قاشوں کی شکل پیرکھی بطور غذا المآب -اس کے ملاد الہن کا پنیر مسالہ اس کے کروٹون اور کاک ٹیل (ایسن کا ایک مرکب جریعوک کویٹر ما آب می مہیا ہوتا ہے۔

لہس نگا ہواگوشت، لمبا ٹوسٹ اورلہس دارا کوؤں کے قیلے، کشیری سسلمانوں کی موفوب غذاہے اوران کووہ بڑے خلوص دیجہت کے ساتھ اپنے مہا ٹوں اور دوستوں کی خیبا فت ہیں بیش کرتے ہیں۔

تع سے بیس سال پہلے اس طک میں عملا کوئی مح لیسن کی مدلی سے واقعت ند کھا، گراب بدایک مام چنے ہے اور شہر کے موالموں میں اے

مام کمانوں کے ساتھ ایک برتکلف غذار کی دیثیت سے میزکی زینت بنایاجا آہے۔



الصنت اللي القفاد قدر، كرشم وقدرت يا محض من الفاق كهر ليمي، همريد ايك واقعداد راري حقيقت بهدك حب بسبى عالم السائيت اور فعاد السائي كمسيدكون خاص خرورت والمي بوتى بهة و « مروسه ازغيب برواتي يردكالد بكنه " أس خرورت كويو واكرن كم يدايك قابل وموزون فخف پديا بوج انا بهدونيات طب ورائنس بس اس كى متعدد مثالين بلتى بين :

پاپچرنے مناعت کا تصوّر پیداکیا : منہور مالم سائن داں پاپوکو یہے،
جس کی کددکادش سے جم انسان میں اجبام دانو " یا " مناعت " کی پیدائش کے
ابتدائی تقوّر کی داغیل بڑی۔ پاپچر نے اپنے تجربے فائیس چوزوں کے بہیفنہ کے دائیس
کی کاشت تیاں کی تعی سو بوا تفاق یا حُسن اتفاق سے ایک باریکا شت اس تدرکم
قوّت دخفیف یافت ، ہوگئی کرچ زے اس کا شت کی پچکاری دینے سے ہلاک نہ
ہوت آگے جل کریہ واقع " نظرین منافت " کے انگشاف کا منگ بنیاد بن گیا۔
میسمک و کیلس نے جرائیمی سرابیت کا نصور بہیا کیا : اسی طرح جب مشہور
چیرتے جیرتے میونی چیم گئی اور بوج برایت اس کی موت داق ہوگئی تواس سے دلیس
کے دلی فیس پیشفل آخریں نیال بیدا ہواکہ جوزیائیں برسوت کے بخار میں مبتلا ہوکر
جرائیمی سرابیت کی موت کا اصل سب بھی دلیں ہی مہلک جراثی مرابیت ہے میں
مرجاتی ہیں ، اُن کی موت کا اصل سب بھی دلیں ہی مہلک جراثی مرابیت ہیں کے اُس کے دوست کی بخار کا خاص
مرجاتی ہیں ، اُن کی موت کا اصل سب بھی دلیں ہی مہلک جراثی مرابیت ہیں کے تف جس
سب یہ تعاکد زمجی کرائے دقت قابل نے اپنے دھوکر صاف نہیں کے تف جس
سب یہ تعاکد زمجی کرائے دقت قابل نے اپنے دھوکر صاف نہیں کے تف جس
سب یہ تعاکد زمجی کرائے دقت قابل نے اپنے دھوکر صاف نہیں کے تف جس

الگزیش فیلیمنگ نے پہی حذیدیوں کے قائل جراثیم عمل کا انکشاف کیا:
ایسائی عمن اتفاق یا معجره «اس وقت خام مواجب کردندالده میں ایک نوانداند یونیوی کے سینٹ دیری اسپشل میں ایک تین و خیدہ لمبی سائنس وال واکوالگزند فیلے ونگ اینے تجربہ خاندین صنوی جراثی کاشتوں کے خصائص الیدگی کی جیاتی

كررب تف دُيرنظ جرنُوم تجرب خانه كاليك مولى جرنُوم " استفلاكاكس" تما ، وتق برسم ك واسط كاشت (شور ، ينى ، ايكر ، آلو دغيره ، جوجراهي كاشت كميان ياوسيط كے طور يواستعال كيے جلتے ہيں) پربا آساني آگ جا كا ہے اوالس كى نوا با متازومتغرق اورغيرخلوط وغيمسلسل عليمده عليعده سفيدرقعوس كمطرح جوتى بير جب ان کوطریق گرام سے رنگ دیاما آہے تو پٹورد بین کے پنچے انگورکے نوٹوں گ طرح شوخ ارخوانی دیگ کے مجتمع معاوم ہوتے ہیں۔ یہ اسٹیفٹے کاکس ایک بکترے پی بواجرتومه ب، جومعولى بيورك بينيال اوركاب زياده خطرناك داج بعولم وف بيدارد تاب كمعي كمي يسبه نكام وكرساد يحمي جنكل كالكى طرح بعيل بد اور پيراس كى روك تمام نامكن بوجاتى بدا گراس ونت واكثر فيلى منكل ب استفط كاكس كم مهلك حصائص كى تحقيقلت نهبي كريسي تتعي بلكروه محفن جراثيم كاشتون كى مختلف طشتريون كے وصلے أثما أشما كراندر پداشدہ جائمی توا باویوں خوردبین کے نیے رکوکراُں کی شکل وصورت اورجباست کامطالو کردہے تھے۔ آج بهت مي كاشتى طشتر إلى اكثر ادمات بيرونى تلزت سے الوده بوجاتي بين بعض إما أن جراثيم سے جو سرحگه مواس تیرتے پھرتے موجد موقع ایس اور مح کمبی پھیمونداد کے بذرون ( Mold Spores ) کے جاوسے (میسیوند نگفت کے عمل واٹر ا گھری عرتیں خوب وا تعن ہیں ، دہ جانتی ہیں کدروٹی ، کھانوں ، مرتب ، اچاروں دفع کواگرید احتیاطی سے غیم خوظ رکھ دیا جائے تو کچر عرصہ بعدد طوبت دفیرہ کے اثرے السى فيرمفوظ جزول برميسوندلك ماتى بادريم وه كعلف كمقابل بهين رسين المواكم فيله مِنك في جراثي كاشتول كى مختلف المشتري كود كميما المراسقة كاكس كى كاشت والى طشترى برأن كى الهرار توجه خاص الموريرم كور م فكى ويطفته

ایک خاص تسم کی میپیوندی (یمنی کیلیم فرطے کم )سے آلودہ ہوگئی تھی۔ بیغال کیپیوڈ کلٹ اردے میں نبات ( دفا" ( Hyssop ) کی تباہ شدہ نصلوں میں اِن مگو

تقى-إس الودكى كود كوكرواكر فيل منكسكة الزات كاحال الن كى زبان ي سعتينا

« من بيشاس كمعيى بن باليدگى كوكياكيا تى چيزى دوك دىتى بى ؟ اورجب بى ف ايك كافتى طفترى بى ديكاكاس كه انساط فلكاكس كى ق نوا باديان جوايك بم بعوندى كل بوت مقام كه آس پاس واق تقيي ابجك باليده جون كم كمعلاكواند فركنى بى قرم كى كانى دل جيبى بديلا بوكى كوارده كيا جوافيم كش داني باليدكى جوافيم ، شف به جواس بعبعوندى سے بديا بوگى به إس اس كمورة من بني آكم بروا ك

رس بات کا اندانہ کرکے برخاص پھپوندی ایک ایسا متمارخا قر کھتی ہوا جودوسری پھپوندی دیاں میں موجو دنہیں ہے، اواکٹر فلے بنگ نے مزید تحقیقات کے بھے اس پھپھوندی دہینی سلیم أو طح تم ، کی رجس نے اسٹینے کاکس کی کاشتوں کے مام لی حقے کے نوکودیک دیا تھا ) خانص کا شت خاص تسم کے شور بہ آمیز واسط پر ام کائی اوراً سے ابھی طرح شناخت کرلیا، پھراور مزید تحقیقات کے لیے انفوں نے اس پینی سلیم کی کاشت کا شور بدود سرے جواثیم کی کاشتوں پڑوال کرائس کے امر کی آن اکنٹی کی تنہایت حیرت ناک اثر دیکھے۔

معلوم مواکتر به خانے بہت سے حام جراتیم بریجیے کو ختلف مراض یں مدنانہ بات جاتے ہیں ،اس پی پوندی کی پداکردہ قاطع جراتیم شے نہا بت نایاں مہلک افزرکھتی ہے ۔ حقیقتا خانص کا را فرلک ایسٹر سے بھی ڈگڑا یا بگنا توی ترمبلک اثر ۔ پھر جب اس نمی دریافت شدہ شے کی پچکا ریاں (اس کے ضمن ناگوار اثرا کودیکھنے کے یہ ، چوہوں میں لگائی گئیں تو ظاہر ہوا کہ یہ بہت جرت ناک طور پرقاب برداشت جیز ہے ۔ صوف چند ہی حالتوں ہیں اس سے کوئی ناگوار دو عمل ظاہر ہوا اور ابعد میں جب اِس کے جوہر فعال کو زیادہ پاک و خانص بناکرد کھاگیا تو معلوم ہوا کہ یہ در وحل بھی اِس کی بعض ضمی پیدا وار کی وج سے ہو تاہیے، جوطت وعلاج میں

كونى الميت نهيس دكمتلب (اوراب توتجارتي بينى الين كى مابعد تلميرے يروعل

مطلق ظا بربى نهيس موتله) -

کی دجمه سے اس نی دریافت شدہ بین سلیں کے دوائی دطاجی استعالات فراً واضح نہیں ہوئے اور وہ کی گم نامی میں بڑی رہی ۔ اولاً سیسی بڑی رکا در ایستی کیمیسوندی سے بیداشدہ بیسٹے نسبتا فیرتاہت ونا پائیدارتی ۔ گویہ پانی میں حسل جوجاتی تی ادراس کی میمل پذری بہت ہولت بخش خاصیت تی، گراس کی توت چند ہی روز تک (کم و کے معولی ورکز بیش میں) رکھ چھوٹھ نے برعت کم ہوجاتی ہے۔ صرف اس کے معاول محلولات فیمتاً ویر باہ علیم مورتے تھے، گریہ می معمولی

عمِل تعبر ِ تعقیم کے لیے (جیداک کچاں کے محلولات کو تعبر کے لیے کچاری دینے۔ پیلے معرفا گرم کرلیا جا تاہے) گرم کرنے سے مُردہ اور بیکا رم وجاتے۔

جب واکش فیلمینگ کوسنی معاکے امکانی فوائمکا اغرافه جوال وران معلوم جوگیا کرتجریاتی استعال میں چو جوس کو دینے سے برنمایا س طور پرفیرسی ہے انہوں نے یہ وائے ظاہر کی کہ یہ چیز استفطا کا کس، اسٹر پٹوکاکس اوراس کے صا جراثیم سے پیدائشدہ بعض دوسری طی سرایتوں میں بہت مفید موسکتی ہے) چوا انفلوا کنزا کے جائیم کی کاشتی بالید گی بینی سیلیں سے نہیں کری ، مگر دو مرسے مینیتر اس سے فوڑ الماک ہوجاتے ہیں، اس ہے انفلوا کنزا کے جائیم کی فیرطوّت اصفاا کاشت ماصل کرنے کے لیے اِسے تجربہ فائد کی انفلوا کنزائی کا مشتول ہی کھی است کہائت ماس کرنے کے لیے اِسے تجربہ فائد کی انفلوا کنزائی کا مشتول ہی کھی است

گوسالاء بین واکر فیلے دیگ نے یہ رائے ظاہر کی تقی کہ بہت ممکن ہے بینی بیلیں، یااس سے ماش فوجت کی کوئی اور کیمیاوی دوا عفزتی زخموں کے علا، لیے ہستعال کی جائے گی ؛ گراب تک یہ ایک معلی عجوبہی کی طرح رہی - دوا موجود اس کو اگلے اور دوسرے تحقید اس کو اگلے اور دوسرے تحقید فی کارکنوں کے بیے صرف یہ کام باقی تحاکہ کوئی ایساطر بیتہ وریافت کریں کوس سے اس کو خاص شعل میں جراکر کے نکا لاجا سکے اور اس طرح تیا دکیا جائے کہ یہ علاج معالم بسولت استعال کی جاسکے۔

گر بار و و و مریک نے ملفا بلاما الله کا انگشاف کیا : گراس اثنارین به واقعات دونا موج ، جن کی وج سے بینی سیلین جیسی قوی الانز وا چندسال ؟ مالت کم نامی میں بڑی دہی اوراکس کی مزیدا صلاح و تہذیب میں کوئی ترقی الانز وا چندسال ؟ موئی ۔ ہوا یہ کرست الله و میں ایک جرمن کیمیا وال (گریاد فو و و کیگ ) اوراک دفقار کارنے یہ دبورٹ شائع کی کرا کے جیب و غریب نیام کب (جس کی وہ انجازی اور کے میں الله پر کوکاکس جرائد کی معلک سرایتوں کو دو کے میں امام اعجازی اور کے معلی ساہدہ تھا اور شایدان تحقیر نفسور کے میں ببات دہمی کرانہوں نے السانی صحت کے بقا اور مہلک امرام دوک تھا میں ببات دہمی کرانہوں نے السانی صحت کے بقا اور مہلک امرام دوک تھا میں سے ایک کس قدر کی دوم کی گئی ہے میں اس کے عرصہ میں دنیا کے بازادوں میں ایک شرخی مال مورید و دنگ کی دھم کی کی ۔ یہ سلفا بلا اکٹر (Sulphanilamide) تھی ، جو بہت ہے بر برجہ کے ایک دوم کی گئی تھی ۔ جند ہی اس کے وقت اور کو کا اور سے حاصل کی گئی تھی ۔ جند ہی اس کے وقت کو فی اور کو کا اور سے حاصل کی گئی تھی ۔ جند ہی اس کے وقت کے فیل

اقسام کے مرکبات، واخلی اور فارجی استعمال کے لیے تیا دکر لیے گئے ، جن کی خوب گرم بازاری دہی ۔ اس کا مغوث گندہ وُٹموں پراور ٹوٹی ہٹریوں پر چیڑ کا جانے لگا اور یہ داہ دہمن اور کیکا دی کے وویو بھی استعمال ہونے لگا ۔ اس کے اثریت نہیں ہوتی ، اب تو بینے پاتی اور اندمال جلد ہوجا تا ہے۔ ٹوٹی ہوئی ہٹریوں پی مرابیت نہیں ہوتی ، اب تو واکٹر لوگ سلفا اور کو ہر مرض کی دوا سیکھنے لگے اور عوام انہیں مزاجا خدائی مغوث کے نام سے یا دار کو نے گئے۔

پرل باربر کے زخیوں میں ان سلفا دویہ کے داخلی اور فار کی استعال سے جوجرت ناک نتائج (۹۹ فی صدیسے زیادہ میں شفائے کال) حاصل ہوئے اوہ تاریخ کے صفحات میں یا دگار حیثیت رکھتے ہیں۔ اِن سے ثابت ہوگیا کو زنموں کی سرایت کی روک تعام یا طابح کے بیے سلفا اور یہ کے مقامی استعال کے ساتھ داخلی استعال نیادہ صروری ہے۔
زیادہ صروری ہے۔

اب بیندی روزیس سلفا بلا اکر کا ایک دور انیام کب سلفا تعیورول
( Sulphathiozole ) تیار کرلیا گیا، جرسلفا بلا اکر اور سلفا پائری ڈرین کونول کے تمام فوائد فتواص قری ترر کھنے کے علاوہ کئی دور سرے جراثیم استفاعاکس گاؤکاکس (جراثیم التہاب اعشیہ دواغ) وغیرہ پرمجی مہلک ارشیم سوزاک)، منبئگوکاکس (جراثیم التہاب اعشیہ دواغ) وغیرہ پرمجی مہلک ارشیم سوزاک)، منبئگوکاکس (جراثیم التہاب اعشیہ دوائی کا مقامی انرازی میں مقبولیت وشہرت کو پشکل ایک سال گزرا تقساکہ ایک سلفا تھا ویوں کے دوائی کی میدا ہوگیا، ایک سلفا قرارائین ( Sulphadiazine ) بریدا ہوگیا،

چوغیر عمدلی قائب جراثیم اثر دکھتا تھا اور کیسیادی اور طبی تحقیقات کا ایک تا حال کم کر ترین نموند تھا۔ یہ دوا تمام سلفا ادویہ میں ستے زیادہ کارگراورسے کم سمی تھی۔

اس طرح سلفا بو مائد کے انکشاف کے بدیسے (جوگر بارڈ دورکیگ نے مسلم اللہ میں کیا تھا) جی ونیا اب تک بہت آگے بڑھ پی تقی، گرسلفا ادویہ کے اعجازی «خواتی سفوف "کو استعمال کرنے کی گھا گھی میں غریب بینی سیلین بہین المجازی «خواتی موری میں میں میں بی دہی۔ اُس کے متعلق جو کچر کام بوادہ حرف اس قدر تھا کہ اُسے خواجی جو فوں میں استعمال کیا جاسک متعلق جو کچر کام بوادہ حرف اس قدر تھا کہ اُسے خواجی جو فوں میں استعمال کیا جاسک ہے ، اُسے زیادہ خالص ویا کے شکل میں جی تیا در کرایا گیا جس سے اُس کی پیکاری والی میں دسیع استعمال کے لیے تیا رکھ نے اور خرید تجرباتی مطالو کرنے کی مہولت حاصل میں دسیع استعمال کے لیے تیا رکھ نے اور خرید تجرباتی مطالو کرنے کی مہولت حاصل خمیں ہوگ تھی ، اس کے حقیقی قدر دقیمیت کے اندازہ کرنے کا موقع حاصل خمیس ہوئی تھی ، اس کے حقیقی قدر دقیمیت کے اندازہ کرنے کا موقع حاصل خمیس ہوا۔ بعد میں جو گئا دیج شک کا مختاب ہے۔

بقيالرسن

گرم ہوا کے ذریع خشک کرنائی زیادہ بہتر طریقے خیال کیا جا آ ہے۔ لہسن کا تبیل

بسن کائیل قدیم زاندے دواؤں بیں استعمال کیا جا تاہے۔ دواؤا بیں استعمال کے علاوہ اسے چھپلی اور گوشت کی بساندوور کرنے کے لیے مجمع استعمال کیا جا آبار ہے۔ بہتیل کھانسی کالی کھانسی کو حمد اور کھیسے پڑوں کی سل میں مفیدے کاص کراس کی بوان امراض میں باالخاصہ فائٹرہ

کمیاوی اجزا:

سیاوی ابرا:

(۱) کیلافراری روغن - (اس پی لهن کا جزمور ه بوتله)

(۲) اسادی - (نشاست)

(۳) البیومن - (رطوبت بیفاوی)

(۸) شکر

فراری روغن کے کیمیاوی اجرا

ایلائل پردیائل وائی الفاتی داورگذمک کی مرکبات اورت بی

# یورپ کے ایم ملکوں کی سیروسیاحت **امر امر** رام را

# ڪيم محاسعيد دملوي

ترکی ، یوگوسلاویه ،آسٹریا ، سوتزرلینٹر جیسے اہم ممالک کے حالات ، مسائل ، جغرافیہ ، تاریخ ، رہم ورداج، فرمی روایات ، دواسازا دارے ، صحت کی انجمنیں ، طبق درسگاہیں \_\_\_حکیم صاحب کا پرسفرنامہ ابین جگہ ایک تاریخ بمی ہوا درحال کا ایک معربورجا نزہ بھی -

فطرت کے حبین مظاہراً رف کے شاہ کارتاریخ کے نقوش تہذیب کے آثار حکر آنا است کے اتار چراماؤ۔ رسم ورواج کے اٹرات علم کے خوالے ۔ نن کے کمالات بول چال کے امتیازات بخوافیائ انقلابات سے اور حجیم صاحب نے وہ سب کھے دیکیما جو پٹم بینا دیکھ کتی ہو۔ آنکھ نے جو کچے دیکھا ، قلم نے اس کو کا غذ پرمنتقل کردیا۔

حکیم صاحب کاٹ گفتہ و پُرمزاح انداز نگارش ، وا تعات کی ایک ایک سلوٹ میں رومان اور بیان کے ایک ایک لفظ میں گھلاف اگرد و زبان میں اتنا ہم بہلو، معلومات افزا ، متنوع اور دلکش سفرنامہ اس سے پہلے نہیں لکھا گیا۔

یورپانامہ کی پہلی جلد کے صفحات ۱۲۸۰ - چار رنگ تصاویر۱۱۰ - دو رنگی تصاویر ۱۲۸۰ - خوبجورت گردیوش - مصبوط جلدہ ایک کبس بیں رکمی ہوئ - قیمت صرف آٹھ کہلے - محصول ڈاک ایک کہیے دو کہنے -

اپنے بک سیلرسے خرید سے یا براہ راست مدر داکیڈمی سے طلب فربلتے۔ تم می آرڈرسے بچولتے۔ وی بی نہیں بیجاجاتے گا۔

مدرد اکیڈمی ۔ نیوٹاؤن ۔ کراچی ه



ہمارے دوری ایک خصوصیت یہ ہے کخصوصًا شہروں میں ہم ہیں ہو اندگی کری موارہ اندگی جوکررہ گئی ہے۔ ہم دفتروں میں ، کارخا فوں میں ، ان برتمام دن بیٹے رہتے ہیں۔ دفتر کوجاتے اور دفتر سے آتے وقت بس میں أیا اسواری پر بیٹھ کرماتے آتے ہیں ، ہم سینما، یا تھیٹریں جاکر بیٹھ جاتے ہیں کانی میں بیٹھ بیٹھ وقت گزارتے ہیں۔

ہارے ہی ملک میں نہیں، مغربی ملکوں میں بھی ہی دوناہے۔ امریک میں ملک اون اللہ النہوں کے اونورش کے داکروں نے اس کری سوارطرز زندگی کا جائزہ لیا تھا۔ انہوں ہت سے مریفیوں کی کمرکے در دیسے یہ بیت سے مریفیوں کی کمرکے در دیسے یہ نیتج نکالا کو در زش کے نقدان سے یہ ن کو کمروریا تری ہونے کے امتحانات وضع کے۔ یہ امتحانات بچے سے سول ایک کی عمرکے بچوں کے تھے۔ چار ہزارا امریکن بچے تھے اور تین ہزارا طالوی میں اور آسٹرین بچے تھے۔ آٹھ نی صدی اطالوی بچے کم سے کم ایک امتحان ناکام رہے۔ اسی طرح سوئس بچے محہ می صدی اکام رہے۔ اسی طرح سوئس بچے محہ می صدی اکام رہے۔ امریکن بچے ہوں تو ناکام رہے۔ امریکن بچے ہوں تو نئے اور انہیں ایجی خواک بی طری تھی۔ بھی میں بھی خواک بی طری تھی۔ بھی کی میں بھی تھی کمرور تھے۔ بھی سے اس لیے آن کے پیٹھے کمزور تھے۔ بھی سے اس لیے آن کے پیٹھے کمزور تھے۔

قریب قریب سب ملون س معالی مربینوں کی کم طاقتی کا ذکر کرتے ایعنی ایسے مربین جاصل میں مربین ہیں، انہیں کوئی خاص بیماری بہے، پیر بھی ان کی نبض تیزہے، فشارالدم قوی ہے، پیٹھے کمزور ہیں۔ یہ نیتے جی ورزشش دکرنے کا۔

طبی تحقیق کی کونس کے ایک اہر کابیا نہے کو اسی تم کے دیفی ہوتے جاکے چل کوامراضِ قلب، آنتوں کے زخم، ذیا بیطس اور مگر کی بیاریوں میں موجلتے ہیں۔

صحت کی دُرسی کی توضیع مشکل ہے اوراس کو ناپنا تولنا ادر کجی شکل ہو۔ باں ذیل کی ورزش سے بھھا نوان ضرور کیا جاسکتا ہے :

پیلے اپنی نبف دیکھ واوراس کی دفتار کی شرح لکھ لو، پھرکسی ہنچ یا پتائی پر تیس مرتبہ چڑھ واکٹر و، بہت جلدی جلدی نہیں، گرسانس لیف کے بیے اُسکے بغیر اس میں ایک منٹ سے زیادہ وقت نہ لگاؤ۔ آخری مرتبہ اُٹر نے کے بعد فورًا ایک کرسی پر پٹیے جا وادر کچراپی نبض دیکھ وادراس کی شرح دفتا رفوٹ کرلو۔ آک سے منبط کے قریب آدام سے بیٹیے رموا ور کچراپی دیکھواوراشرح دفتا رفوٹ کرلو۔

نبعن کی نامل شرح رقار مختلف آدمیوں میں مختلف ہوتی ہو۔ ورش سے نبعض کی شرح رفتار تیز ہونے میں مجھی کا نی فرق رہتا ہے کسی کی شرح رفت ار تھوٹری ہی کسرت میں تیز ہوجاتی ہے ،کسی کی شرح دفتار کا نی دیرتک کسرت کرنے سے مجھی زیادہ تیز نہیں ہوتی ۔ اوپر کے شسٹ میں دیکھنا یہ ہے ککتنی ویرٹین بین کی رفتار نارل ہوجاتی ہے جتنی جلدرفتار نارل ہوجائے، اتنا ہی آدمی تندریت سمجھا جائے گا۔

بیقوں کی توت کے اسمحان کے لیے ایک چٹے اٹے موٹی گڈی اپی کمر کے نیچے دکھ کرفرش پرلیٹ جا و اورلپنے دونوں ہاتھ اپی گردن کی گیشت کے نیچے رکھ اوب اپناسر، سیندا ورگہنیاں فرش سے اوپر اُسٹانے کی کوشش کرد۔ اگروس سیکنٹر تک ان کوا مٹھائے رکھ سکو تہاری کمرکے اوپر کے حصر کے بیٹھے لتے ہی مضبط اور توی ہیں بہتے دوزم وکی زندگی کی ضروریات کے لیے بہتے چا ہمیسی۔

کرکے پنجے حصر کے پخفوں کا امتحان کرنے کے بیے ای طرح فرش پر پیٹے ہوئے سراور ہاتھوں کو توفرش ہی پر سہنے دوا در سروں اور گھٹنوں کو اور ہاتھا گھا تمہاری کمرکے پنجے حصد کے پیٹمے مضبوط ہیں تو پیروں اور گھٹنوں کو تم دس سیکنڈ تک اٹھائے دکھ سکو گے اور کوئی خاص زورتم پر نہیں بڑے گا۔

التحالت معلوم مواكايك فاتون جودو لنزار مكان يس مهى ماور

رک کام خودانجام دہتی ہے، ایک ہفتہ میں گھری گھری گھری باس کے دارجب راس کے دلایتے ہیں تودہ سال بحریں ۱۹۰ من برتن دھوتی ہے اورجب ، برتنوں کو اُٹھا کوالماری میں رکھتی ہے توہ منطبیں آئی توت مرف کرتی ننی ایک ٹرمنی لکڑی کاشنے میں صرف کرتا ہے۔

رفتار بیائی مدسے معلوم بواک استنال میں ایک بسٹر جو بیرونی مریفوں فردسی کام کرتی ہے، مجیسی میں مدان جو مختلف فرمین کام کرتے ہاتی ہے، ارڈیل کاسفر کے کرنیتی ہے۔ اندن کی دومنز لر میں کام کرنے والاکنڈ کو ہردوز پانچ میں بس کے اندر میاتا ہے اور ۲۱۹۰ فی اوز کیائی پر چڑھ لیتا ہے۔

ا مُجَلِعَ كُوْسَطْ بِ الكَشِخْص ديواركسا من كُورا مِوَاب اور جَنَّ اللَّهِ مَنْ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ اللَّ اللَّهِ اللَّهُ الْمُلِمُ اللَّهُ اللْمُعَالِمُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللْمُلِمِ الللَّهُ اللَّهُ اللْمُنْ الْمُنْ ا

يتى كى ضرورت اس بى ب كرزندگى سے زياده سے زياده فائده كال كيام اسكے



بچوں کو ماں ہاپ کے رخی وفکر کا خرور احساس ہوتا ہے اور ان کی طبیعت اس کا بہت گہرا اثر قبول کرتی ہے۔

بی در ایس در این که در اور سکون میشرد مول و بال محت مند بیون کی رورسش نهیں موسکتی -

ی پرورسی، ین او می او این کران کے ساتھ ساتھ خندہ پیشانی کی بھی خرورت ہے۔ اُس کی آپھی پرورش کیلئے خوشگوار ماحول مُہیّا تیجئے اور اسس کی صحت اورنشود غالیلئے ٹونہال دیجئے جواسے بیار پوں سے بچہائے رکھنے کے سئے ضروری ہے۔



فونهال پچول کے ان امراص میں کام آٹاہے قبض برہنس ، بصارہ ، دودہ ڈانا 'دست دی پیش وانت کان میگرا در کی کا پڑسنا ، یشد مربودین مفرآنا اور مال بہنا ، پینونے اور کیے۔ پیپاسس کی مشدت ۔ (مقرآہ خواکر آپری گنایا فی میں طابعی وی جاسکتی ہے)

> جمررد دواحثانه (وقعت) پاکستان کرایی- نماک وجود- پنگانگ



غالباً آپ نے ایسے ناورا فراد کودکھا ہوگا ، جو پرشکون وطفن ، اپنی مالت پر فی ، ساری دنیا سے سازگاروہم آ ہنگ ، فوش اور اچینم " زندگی سرکرتے ب آکن سے داخی اوروہ سسب داخی ، "قیف فم دزد ، کے عم کالا! " انہیں ، جال وسال کود کھ کرآپ دل ہی دل میں خیال کرتے ہیں کو کاش میں می لمئن اور چینم ہوتا! "

اچھاتر شینے، آپ می ولیے ہی ہوسکتے ہیں اوراس میں کوئی بڑے دانکی سے اوراس میں کوئی بڑے دانک سے درحقیقت اطینان قلب اِس سے نہیں ماصل ہوسکتا کآب کو اللہ اس اس میں مردل مردن کا آپ کو آم کا دوستو سردل عزیزی یا مقبولیت ماصل ہوجائے۔

برخص کولانا برخ نیال موتی میں برخ انیال درحیقت انانی ذندگی زدیس ادناگزیمی ،اسی طرح جس طرح کسانس بینایا نیند - او دال دو جنہیں ہے ۔ بعض بڑے بید و دلت مندمی مُری طرح پریشان اورآ تنفت نہیں - مردلعزیزی ،عزّت و اقتدار ، طاقت و حکومت ،ان میں سے کسی محاصل ہونے سے اطبیان خاطر خود مجد نصیب نہیں ہوجا ؟۔

دراصل اطینان ایک اندردنی کیفیت ب اورده صرف اندری سے ملتی ہے۔ بہم سب کے اندرا کی ایس طاقت موجود ہے، جس سے ہسم المب حاصل کرسکتے ہیں، مگران کی دنیا میں جس میں تناو اورکشاکش، باہی فی المجنون ہسلسل دور وصوب اور تعیلم شیلے کی فراوائی ہے سکول اطینان المجنر ہوگئی ہے۔

المیناک قلب انوشی و قری ده مالت ہے اجس میں آدی کومین وارام ا مانیت کا ایک اندرونی احداس موتا ہے۔ دہ برقیم کے اندلیوں شک و اخون وہراس، وشمنی یا مخالفت، بے جینی یا نامادگاری وغیرہ کے سے خالی موتا ہے۔

یرمالت آپکے اندری سے ماصل ہوسکتی ہے اور اندری اندر بڑھائی جاسکتی ہے دور اندری اندر بڑھائی جاسکتی ہے۔ عدم اطینان یا آشفۃ نیالی کا چورخود آپ کے دل میں ہی مجھیا ہوا ہوتا ہے۔ آپ کوشش کرکے اپنے دل میں اس کے مخالف جندابت وخیالات پیدا کرکے اس چرکونکال با ہرکرسکتے ہیں۔ وراصل خود آپ ہی نے خلط تربیت دے کر اس چورکو پالا پوساہے۔ اب آپ خود ہی اسے جرا "خاسے البلد" کرسکتے ہیں۔ اپناطسر نے خود کی البلد" کرسکتے ہیں۔ اپناطسر نے خود کی ماصل کیجے۔

بهت سے آدمی بلا وج خواہ براشان و فکرمندر اکرتے ہیں دربرانی ان کی عادت یا طبیعت تانیہ ہوجاتی ہے۔ اس حالت کامرداندوار مقابلر راجا ہے۔ ہربریشانی کی اصلیت تلاش کیجے اور ہرونی بے تعلق چیزوں کوخارج کردیجے۔ فرد کرنے سے آپ کو یہ معلوم ہو کرتوجت ہوگا کہ آپ کی بہت سی المجھنوں کا آپ کو دود کا تعلق بح برشیات کی جہت سی المجھنوں کا آپ کو دود کا تعلق بح بہ دخل در معقولات اور تحم روزگار" کو تجور سے اور خود این مسائل کو جما و جمشک کر اُن کے تدادک کی طرف توج کیمے۔ اگر آپ اپنی کسی این مسائل کو جما و جما ہو تو آس کے ضروری علاج معالی کا اہتمام کیمے۔ بیاری کی وج سے بریشان ماس کیمے۔ بیاری کی وج سے بریشان ماس کیمے۔ اگر کوئ ذاتی یا جذباتی مسئول سامنے قرائس کے متعلق مناسب رہنائی ماس کیمے۔ اگر کوئ ذاتی یا جذباتی مسئول نہ کی شائل فرد ہوئی۔

اپنے کام یا دصندے (طازمت فردی ماش وغرہ) کو منیمت بھو گوش سے بہترین فائدہ اُٹھا ہے بہت اونی گئی نہ باندھے۔ فردا پنے سے نیچے والوں کی حالت دیکھ کرمبق وجرت حاصل کیجے اور خوا کاش کراوا کیجے کہ آپ دو سرول کو برجہا بہتر حالت میں ہیں۔ یا در کھے کہ حدست نیا دہ اونجی اُڑان کے منصوب بے اور ہے لگام تمتا کیں آپ کوایک ہے داہ بھگوڑے گھوڑے کی طرح خاردا دواد والے میں پھنساویں گی۔ اپنی منزل مقصود کو اپنی قابلیتوں کے اخد رسی اندرس ابنی صلاحیتوں کے لیا ظامے محدود کھے تاکہ نارسانی کی اُلجمنوں کا سامنانہ ہو۔ خود اپنے مفاد کے خیال سے دیانت وادی کے ساتھ اپنی فات وصفات کا اندازہ کے جیے۔

پنی ذات سے بے المینائی اورانی حالت سے سلس نارضا مسندی و دندگی کوایک مذاب بنادتی ہے، اس ہے اپنے آپ پراتی ہے دشی ذیکیے، زندگی ہم کے کواپنی ذات ہی کے ساتھ لبرکرنا ہے۔

ن قلب مل كرفى كے يے مندرج ديں بنيادى تواعث دى ا

ا - اپنى برىيدانى كاداستدىكى بوگېمنىس بورى بى أن كامرداند وار مقابلركىكان برقا بوماصل كيميد.

ا سان کی زیادہ پروا ہست کیجے اور بہر ولت طال دیجے۔ آخرانسان کا من ہی ایک مشین ہے اور شہر کی زم دنازک، ٹھیک اور باقا مدہ چلن والی، اسے مان دلت لگا تا را نتہائی تیزی اور گراں باری کے ساتھ نہیں چلایا جاسکتا۔ آپ کوج جو کام کرنے ہیں اور چہاں جہاں جانا ہے اس کے لیے پورا بھرا وقت و بیجے۔ جلد بازی اور بہل ان گاری سے کام رہیجے۔ جد بازی وقت بہنچنے کا دخد خرد مول ہے۔ دفاتر بھرے۔ میں اور جزا جائے۔ کی وقت آدام لینے اور مستانے کا بھی طرور جز اجا ہے۔ کی وقت تا دام لینے اور مستانے کا بھی طرور جز اجا ہے۔ کی وقت تا دام لینے اور مستانے کا بھی طرور جز اجا ہے۔ کی وقت سے کے جو وقت کے لیے جہم اور دیا خ دونوں کو بریکا در ہے۔

۱- آن کاکام کل پرمت چور پید - تذبذب، القواه المال مطول، تا خیراید سب د صرف وقت کے چُرانے والے ایس، بلک آپ کی دل جمی ادرطانیت کے لیے بجی مہلک ہیں، کیونکر جب آپ کے دماغ میں سلس یکھ چاری کی دہے کہ ادب میں نے وہ صروری کام نہیں کیا، یا یہ ذراسی چزر کرنارہ گئ قرآب ہرگز پرسکون نہیں رہ سکتے ،اس لیے یا قراش کام کواب کرکے فرراً ختم کردیجے، یا اُسے نیٹ مغیث کرکے ، بجول بعال کر، اس سلس فلجان کی خیات حاصل کیجے۔

م - نحدابین ساتھ المدورروں کے ساتھ دیانت دادی کابرّاؤکیمیے اورا پنی کروروں کا اورود سرول کی خوبول اور بہرّ صلاح یتوں کا گھے ول سے اعرّاف کیمیے -الیساکر فیسے کپ کوٹ قوٹو دسے اور نہ دوسروں سے کوئی وج مشکایت پیدا ہوگی -

، - عادفارحیات میں ہرتیز گیجین برائی نیکار دمچاہیے، اُسے برواشت یادور کرنے کی کوشش کیجے، خواہ وہ دوسروں کی طرف سے بیداموئ مور، یاخود اپنی سہل اُنگاری ہے۔

۷ - کام کے علاوہ دل بہلادے یا تفریح کا بھی کچوشغل اختیار کیمیے کچھ وقت کھیں کود کے لیے بھی ہونا چاہیے نفاء عام یا ملک وسلّت کی بہبودی کے مشاخل سے بھی قدرے دل جیبی رکھنی چاہیے۔

ے۔ دوسروں کے ساتھ فیاضا نہ سلوک کرناچا ہے۔ واسے، دسے، قدیے جس طرح پر جرکچومکن ہواور پر سلوک بالکل بے غرضانہ ہوناچا ہیے، اس میں اپنے کسی واتی مفاویا بدلے کا خیال مطلق نہوناچا ہیے۔

۸ - یعتین داعما دکال دکھیے ، اپنی ذات پر ، اپنے کام پراوراس کے پہلوٹے ٹیر
 پر ، اورست بڑ موکرا پنے نرمی اصول دتعلیات پر - پرنددگا دِ عالم کی
 کارسازی پریقین کال اورایمان بالغیب سادی پشکلوں کومل کرنے کے
 پے کانی ہے -

ابتدائر بہت مکن ہے کوان تام قراعد کی بابندی آپ کوشکل معلوم ہوا تاہم اگرآپ اِن خطوط پڑل بیرا بونے کی کوشش کریں گے تو بُرانے اُ ہما وے بتدائی شکھتے جائیں گے اور زندگی کی بے لعلن کم بوتے ہوتے خائب ہوجائے گی عجیب تر با یہ ہوگی کا آپ ندصرف اپنی حالت ہیں اصلاح پائیں گے، بلکر آپ کو اپنا ماحول اور دوسرے سب لوگ بھی اچھ معلوم ہمنے تگیں گے ہے زندگی زندہ ولی کا ہے نام مردہ ول خاک جیا کرتے ہیں

## سوال دجواب

بعن صرات سوال دجواب کے تحت اپناسوال شائع کونے کے لیے چوخط بھیجتے ہیں، ان میں اپنا پتہ تخ رینہیں کرتے یعنی خطوط الیے ہوتے ہیں کہ ان کا ہمدر دصحت ہیں شائع کرنام ناسب یا مغید بنیں ہوتا یا وہ ڈائی و انغزادی نوعیت کے ہوتے ہیں، الیے خطوط کا جواب اگر سنتے ہوتو ، ان کو ڈاک کے ذریعہ ارسال کیا جاسکتا ہی۔ اس بیے قاریبن ہمدر دصحت سے درخواست ہوکہ ازراہ کرم کوئ سوال ارسال فرملتے وقت اپنامکمل وصاف درخواست ہوکہ ازراہ کرم کوئ سوال ارسال فرملتے وقت اپنامکمل وصاف پہنے صرور کر ترفرائیں۔ یہ بیتے شائع بنیں کیے جاتے اور داز میں ایکے جاتے ہیں۔ نام و پتے سے خالی خطوط پرکوئ کا دروائی نبیں کی جائے گی۔ ہیں۔ نام و پتے سے خالی خطوط پرکوئ کا دروائی نبیں کی جائے گی۔





كياآب يرجانة بي كراكراك كابخ اسكول بين بى لكاكرنهي برعمة ژفیل موتار بنامے یا دہ کم سی میں بی مجرم بن گیاہے تو یقعمور آپ الآب كسررا وربدران الاك يالاكى كاميون كى دمة دارى ت گوار كلر بلودا حول بره به المرين نفسيات اطفال كاس نظريد بده نسل كبهت سے والدين كولرزه براندام كردياہے- برورش ا كے شہر وآفاق امر كى ادار د كسيل انسى ٹيوٹ كے معالجين نفيات ے کددوسری جنگ عظیم سے امریکی والدین بچوں کی پرورسش کے ى مى كات كونظا نداد كررى بى -اس اداره كايك در دار داكر يسل كاكونلسب كومتبرمتى سے آج كل امريكي ميں نفسيات كى تعليم اور احالات جائف يرتوبهت زور دياجا تاسيه، كرها نداني اورموره في أسا واتكربالكلى نظراندازكرديا جاتاب

وللموصوف اس بات برزوردية ايدكر برنجول كالتزخوبال بُال كيب بامرت من كاي خائ زياده تركم كاندرى بيداموتى



يِّ دُمونِ احِتَّى اوربُرى عادتين ايني المون سيميكمتناسي، بلك اس لمعت صلاحيتنين اورخاميان اوربعض چيزون كى طرف رغبت اور چىرون سنفرت كرف كرامجانات مى مورد فى يا پدايتى موت ب داكر موصوف كاكهنا بوكراوداس سلسل سيعض والدين جب

ا بني يَحِيِّ ب بيس كِير عجبيب وعزيب عادتين ظاهر مِوتى و يكيفيان توايئ مجمد وج اورحيثيت كمعطابق ان كانفياتى علاج شروع كرديتي بي مالال كم درامل ان کے تحقیل کو صرف اس بات کی طرورت ہوتی ہے کہ ان کی معمول جسمانی ضرور نبب الحقی طرح پوری کی جائیں اس ادارہ کے ایک اورما برزد اکرایس کیتے میں ک<sup>رر</sup> تعین ما ق س کواس بات کا احساس دلایا گیاہے کہ ان کی بات چیت ہے ہی ان کے بچ<sub>ی</sub>ں کوکس قدرنقصان بہنچ سکتا ے يا تعض ماہرين فيوبيال تك كرديا كائر مائي اپن باتول سے بجِّون كو بالكل تك بناسكني بين " وسيلن كاغلط طريقية

والرديسل كاروابك والدين اكر غلطى يسجيت بب كروه انے بچے میں ڈسپلن صرف دوط نقوں سے بیدا کرسکتے ہیں - ایک یہ کم ان کی مروات کی مخالفت کی جائے اورا تغیب برمعا لمریب و تیہ نوسی طریقہ پرنہیں،کرکردوک دیاجاتے، دومرابیکران کی ہریات کوہے چن وحرا مان بیا جائے اوران کی ہرایک فرایش منا دا اور آسان روسشن خیالی مسے کام کے کویوری کردی جائے۔ یہ دونوں طریعیے آخر کارنا کامیاب تابت ہوتے ہیں اور تحقی کی نفسیات پران کا اثریبٹ بڑا ہو گاہے۔"

بہت ی مایس برچا ہتی ہیں کران کے بتج فور آبی ڈسپلن کے عادى موجائيس اوراس مقصد كے ليےوه حاكما نهطر نقيرا ختيار كرتى ہيں۔ مركيسل انسطى فبويطيس تحقيقات كرف والون فيبتايا كربتروسيان وی ہے ، جو کجیے اند ماحول کے الزات سے بیدا ہو، نکر سکھانے سے كقفى والدين يرمجق مي كدوه ايخاط كح يالطى كومار بيدي كوافران وليك كميا سزاني دري ولروسيل سكما سكته بيء مالان كماكراس طرح بچرىسى قبل ازوقت وسلن بىيا بوكى جائے تواس كارد عمل ن كى

، عوالدين كراية أنده بهت برا بوتام-

معنی والدین اپنیجی کو صون ڈااود دی کالے خابویں رکھنا پنیمی مالاں کہ دہ اپنی دیم کی اور نبید کو بھی لی بہن الستے۔ یو لرقب کل ایک اعتبارے بالکل فلط ہے اکبوں کہ ایسے والدین کے بیچے جلدی پرجان ہیں کہ جب ان کے باس باپ کوئی دھمی دیتے ہیں توور اصل اس کا مطلب نہیں ہوتا۔ اسی طرح بعض بائیں اپنے بیچوں کور کر کر ڈراتی ہیں گرآنے دو ہنا ہے ککسی خرابیں گے تہاری "یو لوقد اس لیے فلط ہے کہ اگر کچکو کسی اور پرسزاوینا ضروری ہے تو ماں کو خود ہی وہ سزادے دینی چاہیے کہ کیوں کہ واجی سزاہیں تاخیرہ وجاتی ہے تو بیچے کے اندر صون اپنے باپ کے خلاف و مفتہ کے جذبات پریا ہوتے ہیں۔

ڈاکرگیسل کہتے ہیں کہ بچ کوڈ سپلن سکھانے کے لیے ماکمانہ طریقہ
متیادکرنے یا ہرا یک بات اس کی مضی پچھوڑنے کی بجائے ایک بیسرا اور
رمیانی طریقہ بھی ہے اور وہ یہ کرنچ کی کہی بات پڑاں یا رنہیں ، کہنے کا انحصا
می کی نشوو نا کے ایک خاص مرحلہ پرمونا چا ہے ہی تی تی آپ اپنچ بچر پرڈسیلن
ااطلاق اس کی عمر کے اعتبارے کریں ۔ اے یہ تنائیس کو " تم فلاں فلاں کام
رسکتے ہوا ورفلاں فلاں کام نہیں کرسکتے یہ کویا بڑی یا ت کوعمل میں آئے
سے بہلے ہی روک دیا جائے ۔ اسے چند شنالوں کے ذریقے جیے ۔

چاہے۔اس کے تیج بین اس کے افد زوش اخلاتی اور نمی کی جس مجو سے

بیدارم وجائے گی اور اپنے نامنا سب طوز عمل پراسے ایک دھکا سامسوں ہوگا۔

بیر ارم وجائے گی اور اپنی نوٹ ہی اور ما ہر ڈاکٹر الگ کہتے ہیں کہ بہت

سے والدین اپنے بیچ ں کے بابمی فرق ہم اور ان کے انفرادی اختلافات کو نظار نما ذکر دیتے ہیں اور وہ فللی سے یہ جھتے ہیں کہ تام بیچ ں کے لیک فاص قسم اور مقدار کی خوراک نیندا آرام اور توجہ کی ضرورت ہے لیک فاص قسم اور مقدار کی خوراک نیندا آرام اور توجہ کی ضرورت ہے لیک واقع رہے کہ ہر تجی کی نشوو نا سال برسال ایک ہی رقنار کے ساتھ نہیں ہوتی وی فیلف دقار سے برصے ہیں ، جس کا انحصاران کی جمالی ساخت احل کا خواجہ اور آب وہوا پر ہوتا ہے۔ اس لیے آپ کا بیج بھی این ایک بیشل فرعیت رکھتا ہے ۔

بعض والدین اپنی بچل کی پرورش اورنشوونا میں قدرت کو سعی مات دینا چاہتے ہیں اور ان کی بیخوا ہش ہوتی ہے کہ بسان کا بچ بی رجلہ کی سیار کے لیے کا بچ بی رجلہ کی سیار کے لیے کا بچ بی رجلہ کا بچ بی رجلہ کا بچ بی رجلہ کا بیار کی سیار کی س

ایے کبی والدین بہت ہے ہی، جواب کچ بچی کو بہت ہی ناسمجی کے دورمیں پڑھنے کے لیک کاسکو میں داخول کردیے ہی، مالاں کہ بچہاس وقت کہی اعتبار سے اسکول بیں تعلیم یا نے کے لیے تیآ رنہیں ہوتا۔

والدین کی سب سے بڑی غلطی اپنی بچن کے متعلق یہ ہوتی ہے کردہ ان پرکانی توجہ نہیں دیتے۔ اس سلسلہ میں ڈاکٹر الگ کہتے ہیں کہ "جیں اپنے مطالوا ور تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ والدین کی سب مح زیادہ کثیر الوقوع غلطی ہی ہے " ڈاکٹر موصوف مزید کہتے ہیں کہ" امرکی بچ ایک ایے ملک میں مجمو کے دہتے ہیں، جہاں کسی چیز کی کمی نہیں ، بلک بہنات ہے! بہت سے والدین اپنے بچیں کونہیں جانے ، کیوں کہ وہ

ایراناکانی وقت صوب نہیں کرتے -آب اینے بح آب رحبنا زیادہ وقت مِن كري كُاودان كمبارى بي جننا زياده جائنى كوشيش كريك، ب است بی موثر والدین ثابت ہوں گے۔ بچیکو اپنے والدین کے ساتھ بن كريك انى وقت چاہيے ليكن مهورت حال يد بے كربيت ي أي ن كيون كوافي دورك باس على زاد وقت مون كردي ، جنناوقت وهان كےساتھ گزارتى ہيں ي

کچوملکوں میں ہیں ، اکثر بوارسط بمي جوال بيكر ہم ہیں کہ جواں ہوکر بورهول سے بھی ہیں برتر

جاں بازد جری ہم تھے طاقت کے دھنی ہم تھے بلوان کمی ہم تھے کیوں آج ہیں یوں اہت

> آجائے وہ عالم پھسر ولیے ہی بنیں ہم پھسر ہوہم میں وہی دم کھے۔۔۔ر ہوں ہم میں دی جو ہر

طاقت کی جوجاہت ہے سرماية داخت ہے سرحبث توت ہے سنكاواكا أكساغ

والدین اور ۱۷ - سے ۱۹ - سال نگ کی عمرے بچوں کے درمیان ن گوارنعلقات تمام قاعدون اور ضابطون سے زیادہ اہم ہیں۔ كيسل انسٹى ليوٹ كے ماہر ڈاكر ايس كہتے ہيں كرسينوش كوار هات اس وقت پيدانهي بوسكة، جب آپ كابچ سرارسال كا ملئة يمام طوريها ون كوتواس كاحساس موتلب كراكثر باب ، سوچة اي كرا كفيس اين بي سي اس وقت توجر دين جاسي وب عرك دل چيب حصه كو بيني جائي، حالان كداس موقع پر ما پ كو یان کن خفیقت معلوم ہوتی ہے کہ اس کے بچے کے پاس اب اپنے ب كے ساتھ كراد نے كہ ليے باكل وقت نہيں!

ڈاکٹر کیسل کیتے ہیں ک<sup>ہ</sup> ایک بچر بہیں تقریباً وہ سب کچھ دےگا،جس کی اسے صرورت موگی، بشرطدکیم صرف اسس کی سنب و قدرت في والدين كي حيثيت سي تحيِّ ل ك ورايد نْ كُرنے كا ايك بهترين موتع وياہے۔ ليكن بيختيفت بلري فسوس حب كربم برسے اكثراث كروھنے كے اس سنبري موقع كوانے إتھ ، کھود ہتے ہیں۔

میسل انسٹی ٹیوٹ آخریں امریکی والدین کو اطمینان دلاتے تے پیشورہ دیتاہے کی خلطیاں اب تک آپ کر چکے ہیں ان پر نیّان موسے کی خرورت نہیں <sup>ب</sup>کیوں کہ اکٹریجے اپنے والدین کی غلیل<sup>ں</sup> ات كردين بي اوراهين بعول جات بي - آپ كر يخياپ غلطيوں كے با دحرو پڑھ كرا چھے جان ہونے كى صلاحيت سُكھتے ب يس اطينان ركيدا ورياد ركيدكيلي غلطيون كى تلافى كامرقع بتت ہے۔ خرورت اس بات کی ہے کا آپ اپنی غلطیوں کوسلیم کی دان ميميكمين ر





ہارے کل میں شادی ہیا ہے قدیم اورروایتی طریق بی اسس کی ہدت کم ہی پیش آتی ہے کرائی اور اور کاایک دوسرے کے بارے میں شخصی موصیات اطوار وعادات اور کر کر کڑا ایسی طرح پند نگائیں۔ یہاں پر کام ان اور کر کڑ کا ایسی طرح پند نگائیں۔ یہاں پر کام ان اور کر ان بی جیسے جیسے تعلیم بطرح دی ہے اور کر انے بند میں اور کر انے بند میں اور کر انے بند میں اور میں یہ جانے کی خوا برش شدید ہوتی جاری ہے اس کا حریک جیات کیسا ہوگا منر نی ملوں ہیں اے خاص اجب سے اس کا حریک جیات کیسا ہوگا منر نی ملوں ہیں اے خاص اجب سے اس کا دواج عام ہے۔

ببرمال جواديا اليجانا جابتى بي كرأن كم طف والع يا ينديد



دجانون کاکیرلواطینان بخش ہے با جہیں ان کے لیے برامراعث دل بن وگاکہ بعض ماہرین مردوں کی تعمی خصوصیات اور ان کے کردا مکا بت می کل ان کے باس وفیرہ سے لگانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس سلسلیں مطافیہ کے مردا دہاس اور دوسری متعلقہ مزوریات کے ایک بہت بڑے سٹور کے ڈائر کورن کا دعوائے کا یک خاتون کری مرد کے کی کڑکا مال اس کی ٹائی کے دنگ اور اے لگانے کے طریقہ کود کی کھرا جی طرح بتا مکت ہے۔ پورا درد کا کہنا ہے کہ اگر جا کواٹھ تامس کوئی ٹائی پند کرکے یہ محت بی را درد کا کہنا ہے کہ اگر جا کواٹھ کی وجسے پند کیا ہے الکی تقیقت سے کہیں ذیا وہ ہوتی ہے۔ دراص کوئی شخص ایک خاص طرفی ٹائی کا میں مطرفی ٹائی کے مسلم طرفی ٹائی کے مسلم کی ٹائی کی ٹائی کے مسلم کی ٹائی کی ٹائی کے مسلم کی ٹائی کے مسلم کی ٹائی کی

اس لیے بسند کرتا ہے کہ وہ اس کے کر طریع مناسبت رکھتی ہے۔ پڑخص اپنی بسند کی ٹائن رکھتا ہے اورجب وہ اسے بانم عتا ہے تواسے کے بڑی خوشی حاصِل موتی ہے۔

ذیل میں ٹائی کی مبعث تیموں اور انھیں پیندکرنے والے مردوں کی شخصی خصوصیات اوران کے کیرگڑکی وضاحت پیش کی جاتی ہے:

(۱) آگرکوئی مردموٹی سی ٹائی خوب کس کر مخلف طریقوں سے لگا آ ہے تواس سے مجھنا چاہیے کہ ایسامر دا تفاقات کا دل دادہ ہوتا ہے اور وہ پُراکشوب اور طوفائی موسم میں مجی گھر پر نچلا میٹھنا 'ریکار ڈو فیرہ صفنا یا منیا میں کوئی فلم دیکھنا پسند نہیں کڑا ' بلکہ با ہوگھو منا پھرنا پسند کرتا ہے ۔ ہوسکہ ہے کرایسا شخص کسی او نچے میبار کے دسیٹور فیٹ میں بیٹھنے کے آواہی ناوا تعن ہو واور ممکن ہے کہ اے قص گا ہیں کہی لڑی کے ساتھ قرص کرنا بھی نہ آتا ہو ' گرایسا آدی دوستی میں قابل اعتماد موتا ہے اور اس پر کھروسر کیا جا سکتا ہو' کیوں کہ اس کے زدید تعلقات کی بڑی تقروقیت ہوتی ہے اوروہ ان معاطلات میں شہارت پُرخلوص اور ایمان دار ہوتا ہے۔

(۲)خواتین کوا سے مردوں سے ہوشیا در مہناچا سے ہجرسفیہ ریا دمھندلے یا زرد دنگ کی چک دارکچرے کی ٹائی پستندکرتے ہوں - اگر کبمی ایسے مردوں سے واسط پڑے توخواتین کونہایت احتیا کم ترتی چاہیر



اورابى عِزْت وناموس كاخيال ركمنا جاسي

(۳) اگرکوتی مرد بادیک چیے ہوتے دشتی کرنے کی ٹان گا آہے

ہوسک ہے کا یہ انتخص شہلے چیے ہوئے دشتی کرنے کا بیان ایک اپنے میں اندازے کی عدیک قابومیں دکھر کتی ہیں۔

المین المسیے مردوں کو اپنے شعیمی اندازے کی عدیک قابومیں دکھر کتی ہیں۔

(م) جومروا پینے سوٹ کے ہم رنگ ٹان لگا اکمے اس سے ہوٹیا د

ناچلہیے اکیوں کا سی کا مطلب یہ ہے کہ ایسا خقص نہایت بزدل ہے اور

اس سے بھی گھر آلمے کہ کہیں وہ اپنے سوٹ کے دنگ سے تحققت دنگ کی

ن گلکردو سروں کے لیے باعث توج نہن جائے ۔ ایسا مردز ندگی اور

اکساتل میں بھی بزدل اور کم ہمت تنا بت ہوگا۔ اگر کسی خاتون کو

ہے مرد کے سائف شادی کرنے کا خیال ہوتو اسے کسی مختلف دنگ کی ٹائن

نے ہم ادک سائف شادی کرنے کا خیال ہوتو اسے کسی مختلف دنگ کی ٹائن

(ه) چوردکناروس کی تاتی نگافے والامردایتی را آبش اورخاتون ستوس کی خاطردارات بیس نعبول خوجی کا مجان دکھتا ہے اوراس کے رابی دولت کی نامیش کرنے کی زبردست خواہش ہوتی ہے۔ چاہے وہ بیسے اور دولت سے الکل ہی محروم ہو- درام سل ایسامروخوا بین کی توج ، جانب مبندول کرنے کے لیے سب کچھ کرتا ہے۔ تاہم ایسے مرد کے ساتھ نندگ ، جانب مبندول کرنے کے لیے سب کچھ کرتا ہے۔ تاہم ایسے مرد کے ساتھ نندگ ، قدرم فیدا ورد ل چیسپ گزرست یے کیوں کروہ یہ دکھانے کا زبردست ، قدرم فیدا ورد کھانے کا زبردست ، جدر کھانے کا در مدست ، جدر کے اس میس نے خیالات کو قبول کرنے کی صلاحیت ، جو دے۔

(۲) اگرکون مروصون الا کھے منے ہوتے دستی یا اون کا ٹائی پسند ہتو مجھنا چاہیے کہ وہ ضدی تیم اور مغبوط کیر کٹر کا آدی ہے ہوا بن ناآسانی کے ساتھ تبدیل نہیں کرسکتا، چلہ دہ بیمجی جاتا ہو کہ وہ غلمی ہے خواتین کولیسے مرددس کی تلاش کرنی چاہیے۔

(2) ان سبسکه الده ایس در می بی بونهایت شوخ بولی یک بیک داران کا تا پند کرتے بی ایسے مردکی شعبیت بی سرت کی بیک داران کا تا پند کرتے بی ۔ ایسے مردکی شعبیت بی مسرت الله داده بوتی ہا احده این زندگی خوش مرہ کرا ورنس کھیل کر گزاران پاتا ۔ تاہم ایسے مرد کے بارسے بی اندیشہ کیا جا سکتاہے کدہ شادی سے پہلے جدس متلون مزاح بوگا اوراس کی طبیعت بیں قرارا وراستقلال کی جدس ما کری داکسی خانون کے لیے ایسے مردک بے خاص قابل برداشت بوتو کہی دار کی دروگ ۔ ایسے مرد در دروگ کی دروگ ۔ ایسے مرد دروگ ۔ ایسے دروگ ۔ ایسے

حرف نباس کے معاطبیں، بلاز نرگ کے معاطبیں ہی دوسروں سے قطی طور پڑشکف چوستے ہیں، اس لیے جہاں ایسے لوگ موج د ہوں، وہاں تعلق میں تعلل اور بورمیت کا نام ونشان تک نہیں ہوتا۔

(۸) جومرداپی ٹاکیوں میں چوٹی چیوٹی گریں لگاتے ہیں ، وہ اپنی علی تر نہیں کی سلیقہ مند و ٹسپلن صفائی اور انتظام کے عشادی موسیقے ہیں اور جدر و بڑی بڑی یا دھیل و حالی گریں لگلتے ہیں ان سکے اندر تا قابل اعتماد ہوئے کار جمان موجد ہوتا ہے خواتین کوموخرالذرقیم کے مروں سے تعلقات قائم کرنے سے پہلے بار بارسوچا جا ہیے کیوں کہ ایسے افراد اکر بجو وسے قابل ثابت ہیں ہوتے۔

اگر کی فانون کی نظرانقا کی اید نوجوان پرے، جوسرے سے کمی ٹا آ تواس کا مطلب بیہوگاک ایسا شخص اپنے آپ کو بہت



سی قدوں اور پابندیوں سے آزادر کھنے ہیں ہی خوشی محسوس کراہے۔ ایسے مردکو
ہر کھا نا بڑا شکل کام ہر تاہے کہ اگر تر شادی کرنا اورا طبینان کی زندگی گزار نا جاہتے
ہوتو کچے رسموں اور کچے دواجوں کی پابندی لازی ہوگ یہ اگر ایشے خص کوٹائی لگا نے
اور مجرون ندگی گزار نے کے بجائے شادی کرنے پرانا ور نبا مکر ناتقریباً نا ممکن ہے۔
میجے معنوں میں اطبینان نجش زندگی گزار نا اور نبا مکر ناتقریباً نا ممکن ہے۔
ایسا شخص فنکا دا نہ صلاحیتوں کا مالک فکرات سے آزاد اور خوش مزاج مجی
ہور مکتا ہے، گر اسے اپنے اور اپنی مشرکے جیا ت کے باس سے زیادہ مالمی
بیاست سے دل چی ہوگی۔
بیاست سے دل چی ہوگی۔

بعض مردایسے بھی ہوتے ہیں ، جرتا تیا ہمطرح کی ٹاک پسند کرتے احد لگاتے ہیں ، مگر کھی اپنے لیے موزوں ترین اور سیح قسم کی ٹاکن استعال نہیں کئے اور نہیں گائی استعال نہیں کئے اور نہیں ہوتے ہیں ۔ ایسے لوگ سب سے ملے جھلے رہتے ہیں اور ان کی کوئی انفراد بہت اور واضح تحصی تھیں تہیں ہوتی ۔ وہ ہر کرکڑ واح اور ماحول کا بہدین سامرک پرستے ہیں ایسے مردوں کو دورسے ہی سلام کرلینا چاہیے ، احد ہس !



ه بوت رب بي -

يكاكيك كهكشا ل ك نيف أس كاياة ل مجسلا وريتك وه خلاس نی اور پیرایک تنگ تاریک خارمین آیژی برسی گفتن اور پدیونتی - دجال يستدياه رنگ كاليك سانب بكلاا ورأس كى كريت ليت كريمينكارب الن 

نہیں نہیں۔ یں بطین نہیں، یں نے وئی یاب نہیں کیا۔ محصے نہیں رم برا محادكيون مع - خداك بيعيب موماؤ سيب جاوّ سد وحنى اور اى جى سے اُس كى اَكُوكُفُلگى -

كمياكروه يلنك سے المقى اور دروازے كى طرف دوٹرى مگركوا ژند تھے ا نون کی طرح اس نے کواٹوں کھنجھوڑ ناشروع کردیا ۔۔۔خدا کے لیے کواڑ ل دوماجي ورنبي مرجاون كى -اس اندجيت يس برادم كحسك را ب، برامس ب وي تحديرهم كرو ... تجه كوت تكال دو ميرا طاكهونك مجے زمردے دو مگر خدا کے لیے مجے اس کوٹھری سے ٹکال دو بچے توں نے میرے بريدو ثب الله ديم من المتملول في مريح بم يخون كاليك ايك تعلوه الله يى محص كمول دوايس في كوئى باينبي كياسكونى بايد نبي \_نہیں کیا کوئی یاب\_\_ "

وہ بھوٹ بھوٹ کرونے لگی ۔۔ ایک بار پیراس نے کواڑوں کو ىطاتىتىك مخبورااورنب الخااكك كيل عظرا ياور الخف كرك دُل کسخون کی ایک پاریک کی کمنچ گئی ۔

جد کھے بعد ابر جیت رکس کے قدموں کی آجٹ جوئی اوروہ برسی طرح سہم گئی، ٹرمعال ہوکراس مے سرکوا رہے ٹیک دیاا ورباز قدن کو دیوار پراس طرح بھیلاد یا جیسے اپنے وجود کو چھیانے کی کوشش کرری ہوا ورجب تدوں کی آسٹ دروانے کے قریب اکر کے گئوائس نے کا پہی موتی مرحم آوا زمیں کیا۔

سچى كوار كھول دوبياں براحبس ہے"

" ہاں بڑی نواب زادی ہے نا۔۔۔ " طنزے برنیا وازامس کے احساس میں مجیم کرردگی، کواٹر کھنے اور ایک بھاری محکم عورت نے اندر گردن بڑھائی۔

" يركبتى مور جعار ويجرى ابكيا سارى على مين الى لكوات كى-حامزادى يرملي كيول جغ جيخ كرسارا محلدر م محاركها سبكوتى مصف كاتو كياكي كاحرام كابخيج تحفر كوشي بادرجا متى بكر ككوس ودسري لونلايون ک طرح رہے۔ این عِزّت توخراب کری حلی اب دوسری لونڈیوں کی عِزّت کے محصے کیوں بڑی ہے۔ نبری ماں یاباب زندہ ہوتا تود کیمنا این الڈل کر توت "جی خدا کے لیے "

" چپ حمام خور حرّا فر .... " ایک معرور تغیراس کے مغرر برا ... " خردار ج تھے تی کہا، تیا جی ہوگا وہ مُردارس کے بیچ کو چینے جاری ہے اللہ كه الكيون بوت ترسه في كان كمول كرش في جب تك بخي نهي موال یوں ی پڑی سٹرتی سے گی۔ یں نوحل بوتے ہی تکال باہرکہتی گھرے

اردنى بون تراكيا به كردنيايس تودهن درابث بالكوالم شرجة بمی نے حام کا بچے جنا ۔۔۔ بڑی رہ خاموش خبریا روشور میایا · کواٹر لسے بندمو گئے، قدموں کی چاپ آہستہ آہستہ دور بوکرخم ہوگی۔ "أمندير عندا - أس فيستري كركيكي ي چروي بالاادرك إلىك أسے اپنى زبان بينون كاذا تقرمسوس جوا، كھراكرائس فے تكيے باادر لوردون مين دن الحرسونكما ادرتب أس كمنع سع مكى ي تکیے کے نیچے سے دیاسلاتی نکال کائس نے ماق میں دیکھے موتے چاغ ، كا اوريواغ كى مرم روشنى بس ديوارس جرا موا آيزيك أعما - كولي ول أكبراً إا ورد جانيكس جذر ك تحت وه ايك ايك چزكود مكيف لكي -جھوٹی کو گری حس کی دیواروں بیفاک تھی اکو ایوں بس کو طور بلك تق اورفرش كونرجاف كب معارد كالمس ميتسوس آياتها -اكى بدبوادر كم تى جوكونلوى كى نيم تارىي كواورى زياده كراس كردي تقى-على عن عدات مولى مرهم روشى كردش دوران كابتردي تقى-ايك طرف ابك بلنك برائما حسيس شابربان كم تقحا وكعثل زياده ب پریشه اموا ایک کنیف گذا بوسیده لحات اور بغیضلات کا ایک مکیه درات كواكمت مردى سے محفوظ ركھنے كى تاكام كوستېت كرتا تھا، مرليف س ایک براسامیلاآتیز برا ابواتفا۔

یں ماحول میں ایک نگین جرم کی مزنکب مجرم کی طرح رہتے ہوئے مایک مہینے ہوگیا تھا گرکھ کھی اُس کے دل ومزاج اوراس ماحول ہیں یہ نہیں ہوا تھا۔

اس دوران بیں بارہائس نے فرار ماصل کرنے کی سوچی تھی اور برجرون ان دون سے ہاتھوں نے کواڑوں کو جمنجھ وڑا تھا۔ کرنی مرتبہ لی مول سے رہائی کی التجا کی تھی اور بدلے بیں اُسے گا یاں ، کوسنے لیے کتنی مرتبہ اُن د فوں کی یادئے اُس کے دل و دماغ کو فوجا تھا می آذا د تھی 'اپنی بم عمر لوک ہوں میں بھٹے کر مرگوشیاں کرنے کہ لیے اور نے اور کیست کانے کے لیے اور اتوں میں کھکے آسمان کے نیچ بھٹے کرکہا نیاں کہنے اور شننے کے لیے اور می کی اور نے میں کتی بارائس کی ایکھوں سے آنسوگرائے سے جب اُس کی اور نے میں کتی بارائس کی آنکھوں سے آنسوگرائے سے جب اُس کی اور نے میں دیا تھی مانس کینے ہوئے آئس کا اِسٹے تھی کے باتھ میں دیا تھی ا

ادرایک ساتھ اُس پر بنرشیں لگ گئ تھیں کی لگا ہوں نے اُس کی تقل و حرکت پر پہرہ دینا شروح کردیا تھا۔ گوئے تمام کام کا بوجھ اُس کے کنروں پر آپڑا تھا جس کے معاوضے ہیں اُسے اٹھتے ہیٹھتے گایاں اور طعفے کے تھے ' زندگی کی مسترمیں اس کے ساتھ اُس سے دوٹھ گئیں اور تختیاں ' برسلوکی ک تلخیاں اور فووییاں اُس پر مسلّا ہوگئیں۔ ایک ترست تک اس سلوک سکے خلاف اُس کے ذہن ہیں احجاج کی آنچے شکلتی رہی اور کچو با خیا نہ جذبات ایک سنے داستے سے مجود ہیں۔

ن فرگی کی ان محروبیوں اور تلخیوں کی تلانی اگرائی سنے پڑوس کے
مکان میں رہنے والے نوجوان رہند سے مجت کا رہشتہ قائم کرکے کی توکون سا
گناہ کیا، فعارت کے آگے اگرائی نے ہتھیار ڈال دیے تواس میں اُس کا کیا تعلق ا اور اب جب کہ وہ خور نہیں جانتی کر ہیٹے میں بدا محارکیوں ہیک ا ہوگیا، یہٹیس سی کیوں اُسٹے گئی تو وہ کہی اور کو کیا جائے۔

وہ دن بھی اُس کے ذہن میں کانٹے کی طرح کھٹکا جب رہشید کے نام خطائجی کے اِتھ لگ گئے تھے اُس نے چی کی کس قدر خوشا مد کی تھی کا کے اُلے کا اِلوں کو تھی میں بھینچ کراس طرح مت کھینچو بڑا در د ہوتا ہے۔ اُس کے بیٹ کو اس طرح مت کھوروا بسا لگنا ہے جیسے لگا ہیں جگواں بن کرسیٹ میں اُنزی جاری ہوں۔ اس طرح حقادت ہے اُلگ تعلگ مت رکھو۔ کوئی آئے تو اُس کی نظوں سے اُسے اس طرح مست چھیا وجسے مت رکھو۔ کوئی آئے تو اُس کی نظوں سے اُسے اس طرح مست چھیا وجسے تا ان کوچھیا یا جا المدے۔

اوراک شام جب چی نے اُسے چیت کی کو کھری میں بند کردیا تفا
تواکس نے کس فررخوشا مدکی تھی کہ اُسے گھرسے تکال دو، وہ کسی کوتے میں
ڈوب کرمرجائے، مگراس کو ٹھری میں مت دکھو کتنی باراس نے کہا تفاکہ
اس نے کوئی پاپنہیں کیا اُسے کسی ڈاکٹرنی کو دکھا قروہ صحیح بات بنائے گئی
ادر چی نے مساحت صاحت کہ دیا تھا کہی کو دکھا کر بدنا می کا خطرہ مول
نہیں لیاجا سکتا۔

سب باتوں سے تھک کواس نے حالات کا مقابلہ کرنے کی کھانی تھی طریہ مقابلہ کھی وہ ہارگی تھی چوبٹیل گھنٹے نظر کے سسا سے انجوے ہوئی گھنٹے نظر کے سسا سے انجوے ہوئے کے سسا در ہوجو کے احساس نے اُسے شکست دست دی تھی ہیں بیلا پیٹے بڑھ در ہا تھا ا درجم کے دو سرے حیقے گھسٹ درج سے کھانے کہ رنگسہ پیلا

سنهین نهیں سدوہ ماں نہیں بن سکتی ۔۔ یسب تہمت ہے، فریب ہے ۔۔ وہ بولو اتی اور یکا یک مذجلے کہاں سے ہوا کا ایک محولا محکاجو تکا آیا اور حراخ مجھیا۔

کچ دیرتک وہ اندھیرے پس آنکھیں بھاڑ بھاڑ کرادھ اُدھو کھی تی اور کچ جیسے ہے اُس نے جاغ دوشن کیا اُس کی تکا دویادیں جرئے ہوئے گانہ پر بڑی اور ابنا مکس دیکھی کروہ ہم سی گئی ۔۔۔ ہیئے ہیں یکس کا عکس تھا جس کے جسم پر میل تھا اور لہ بھوٹ دی گئی ۔ یکس کا پہلا چہرہ تھا جس پر ٹہیاں اُکھر آئی تھیں اور آنکھوں کے گرد سیا ہطقے پڑھئے تھے۔ یکس کے اُلمجے ہوئے دیک بال تھے جنسیں دنوں سے تنگھے کا لس اور تیل میشن کی آلے تھے۔ یکس کے اُلمجے ہوئے دیک بال تھے جنسیں دنوں سے تنگھے کا لس

اپناجائزہ لیتے ہوتے اسے خودے گھن محس ہونے لگی گرب اس ک الگا ہیں اپنے اُمجر ہوتے ہیں پر پڑی تو اُسے خود پر ترس آگیا۔ وہ آئینے کوب آئی اور آئیس کی سطح پر پاگلوں کی انداس طاح ہا تقریعیے نے لگی جیسے کوئی ہا اپنے بچے کے جسم پر پیارے ہاتھ کھیر ہی ہوا ور کھر غیر اُرادی طور پر اُس کا ہاتھ ہم کے آئی ہوئے محتر پر گرک گیا اور اُسے محسوس ہوا جیسے اُس کے مکس کے اپنے سیر کیا ہے ۔ پاپ ۔ حوام کا بخ ۔ تو پاپ ہا آوادہ برطن یہ سنہیں ۔ وہ ایک جینے کے ساتھ بچھے ہوئے گئی ۔ قیم نہیں معلوم یر کیا ہے۔ یہ نے کوئی پاپ نہیں کیا یہ

ده مركودونوں التحوں میں تھام كردين پر بيٹي كئى، أے كو كھرى يى

يد خارا وازير مناني دي-

'آواره \_ وام کانچ \_ شادی سے پہلے تی برطین \_ پاپ \_ پاپ - پاپ -

" تجوٹ" \_\_ ایک آواز اُمجری \_\_ یادکردوہ دن جب تم نے بہل بارر شیدکود مکھا تھا۔

رشید کے نام پروہ ہم گی آس نے سربیت ہائے ہٹا گیے اور ساتھ ہی یادوں کا ایک طوفان آمٹر آیا۔ آسے وہ شام یاد آتی جب بہلی باراس نے دشید کودیکھا تھا۔۔ وہ دوبہر باد آتی جب دشید کا پہلا خطا آسے طلا تھا۔ وہ تمام دن 'تمام گھڑیاں اُس کے سامنے گھوم گئیں جن ہیں اُس نے دشید کوخط لکھے تھے اور اپنی چہت پر جاکر در شیدے می تھی۔ اُسے یا دا یا دشید ہے آسے اسنے گھر بلایا تھا اور اس نے گھروالوں کے خوت سے انکا دکر دیا تھا اور دشید ناداض جوگیا تھا اور اُخروہ مجبور ہوگی تھی۔ مجتت کا جذبہ خوت اور بدنامی کے مہر جذبے پر غالب آگیا تھا۔

وہ رات پہلی باربہت بھیا تک اورخط زاک روپ لے کرامس کے دہن میں اکھری جب وہ رشید کے گوگئ تقی ۔۔ گو کے سب لوگ شادی میں گئے ہوئے تعدم موت وہ اور بڑی اماں رہ گئ تھیں اور آدھی رات کے قریب جب بڑی اماں گہری نیئرسور ہی تھیں تو وہ ڈرتی ججا کی خوف دوہ قدم اُکھاتی آہت ہو ہوئی گئی تھی جباں رشید اُس کا انتظار کر دہا تھا۔ رشید کا سہارہ لیے وہ ہی ہوئی اُس کی جیت پرگئی تھی اور اپنی ہی آ ہے برچ مکتی ایس برچ مکتی اور شید کے کرے میں جاکر انتظار کر وہ تھی جاکہ فاموش بیٹھ گئی تھی۔

اس کاجسم کانینے لگا۔ اُسے پہلی مرتبربہت واضع طور پریاداکیا کررٹید کے کمرے بس بیٹیے اُسے دیرندگذری تھی کہ دردازہ پر دستک ہوئی تھی اور اس نے بچھا تھا کہ تچپ اور پچاوایس آگئے ہیں اور گھر پاکسے نہاکل بدشید کے درواند پرکھڑے اُسے للکا درجے ہیں۔

اس کے آگے یاد کاسلسلہ تھلی تھا اسے موت اتنایا دی اکر دیدے کے اور کاسلسلہ تھا کہ دستک کی آواز سن کروہ مے ہوش

توكياب بوشى كى حالت ميس سينين نيس ساينے ہى نيال پروه گمبرگی۔

منہیں ۔۔۔یں ہوا۔۔۔یں ہوا۔۔۔یدرشید کا بچے ہے۔۔یہ تُن لحمل کا کچہ ہے جب تم ہے ہوش تھیں ۔۔۔ اب کہوتم نے کوئی یاپ جیس يا - يايى - تم يايى بو - أوازي بمرأبوي.

"أف بيرك الله - أس كمنوس ولي دنى يتيخ لكل كي اورأس ناس طرح سرفيكاليا جيدان كااعترات كردي موسد توسي كا روں \_\_اب میں کیا کروں \_\_ ، فرش سے اکٹوکروہ بستری طرف بڑھی ودیکایک اُس کا سرحکراگیا ۔۔ وہ گری اور النگ کا ایک یابرامس کے بيدي رُوليا - تكليف كى وجراء أس كايوراجم مُسكور رويكا- بيد ين بين أكبرنے لكيں \_\_ أسے محسوس بواجيسے اندرى اندر كونى تجراب حجو باع-ائے بیٹ میں گولے سے اُٹھتے ہوئے محسوس ہوتے۔

ار کیا مور اے ۔۔ " وہ کرانے لگی ۔۔ بیکیسا دردے میرے لٹر ۔ یہ ہرج کیوں کھوم ری ہے ۔۔ برکسی کو حن مے ۔ کیسا درد۔ جم ميرسيمعبود \_\_ رحم-

وه پلنگ برگرکروش برلنے گی ۔۔ اور نکا یک ایک بھیانک بال اس كذبن بي بيا بوا اورايك آواز كوظرى كى نيم تاريكى بي المعرق دتی محسوس ہوئی۔ ایساہی ہوتا ہے تسیمہ ۔۔ وقت آگیا۔

سى كياكروں \_\_\_ اب كيا بوگا\_\_ كيا بوگامبود ً وه رونے لگي۔ سببت برابرگانسید ... سوچ جب اب چی نے پرسلوک کیاہے، ما سبنے کے بعد کیا کرے گ - تیریے بم کوگرم سلاخوں سے داخا جاتے گا-يساكي بونى نوج ل جائے گى \_\_ چى كي كوادر تجيے ذري كردے كى \_\_ ابميانك سلوك بوكا \_\_ بهت بُرًا وقت آراب، ذبن ساكوارًا ألى-«توسي كياكرون \_\_\_ كهان جاق \_\_\_ اس كتا وكوكهان جياؤن ن ساره \_ كونى راستر \_ كونى راستر \_ كونى راستر \_ وه كُون كى طرح كُرِ الله المحرار الله سعائق اوركوا وجنجه وردالي - يكايك رداد كُسُل يكادرو كمولى سالك كمكل مستدياتي سنة بين كاكون مى

لفود سعسوال كيا-كود مائي - كود ما - ايك ي داست

نودکشی نیم \_\_\_کودجانیچے۔

دیوانوں کی طرح وہ چست کے کا رہے پاگئ اورکھ اِکرا دھ اُڈھسسر

م کود جا - کود جا ورد تی آجائے گی وہ دارڈالے گی تھے" \_ زین کی اوازنے اکسایا۔

اود بجرا مرحيرے يس ايك بي كونى -- ايك ايك كيلا پتاجمان جيم هوا ميں لبرايا ور*بيرسڙك يرگر كريند ليحة ز*يا .... چند چني المج*ري*. كج وكيان انرهب من كانبي اور كرسم ساكت وكياء

ولأرفر في وارش كالمراح المراح الماء

سرور ماطانوس کی ایس ( Ovarian Cyst ) نامی ایک ايى بيارى تحى جس يسعل كتام مورتي ادر ملاتيس يان جاتى بي-



صافی کے استعال سے اپنی مغافلت بجمیست

برسات كالوسم مين زمريلي ما دي ماري مين مل آكريون بعنسيوں کی شکل میں تموُّد ار موستے ہیں۔ ان سے مفوظ رہنے اورخون كى صفائى كيلة صافى كا بإقاميه استعال يحية.



بمديد دواخان كاكسستان كرائ - احساك - ايور - ما تكام.



مسان "جم سے فاسر مادوں کوخارج کرتی ہجاور اس طرح خارش سے نجات دلائی ہوج لوگ صافی کا استعال بطور خط مانقدم کرتے ہیں خون کی خوابی کے امرائش میں مبتلا نہیں ہوتے۔ صافی ۔خون صاف کرنے کی قدر تی دوا۔



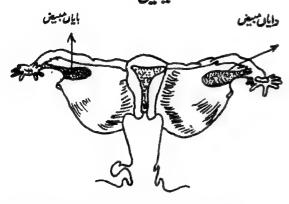
جدرد وواخار دوقف) باكستان كراجي، وُحاك، لاجور، چاككام

نرول مين نصير اورنا واقل مين مبيضين مبنى غدوي جويرول افرازا پُيدِ اكر في كم هلاده لين ليند درول افرازات مي سداكرية جن - ان كروس افرازا جنين كى بدائش يس حسد لية بي جوان كاايك المفعل يواوردروس افرانات إدمون بَيداكرة بِس جوجم رِ قندرس انزات ركعة بي -

(۱) خصید ڈسٹیز) ج زوں میں ہوتے ہیں دوبرانعل کھتے ہیں۔ ان کے بعن خليول سے اجسام منويد (اسپرمٹوزو) بيدا بعدة ين جو اده كرسيف سَاتِه ل کرچنین بناتے ہیں خصیوں کے دوسرے مخصوص خلیوں درخنگی مرحارکے ك بعدس س بلوغ تك خصيول كى ساختك ان دونول قِيم كرخليول مِن زمادً تخرك الركرى نهي بائ ماتى الكن دوران بلوخت مين حسيول كارزى سخت کے لیڈگ خلیوں سے مروانہ إرمون دختہ نخامیدی تحریکے دیراٹن زیادہ تیرا ہو خون میں شامل ہونے نگتا ہو مجنانچ اس مُوانہ کا رُمون کے اٹرسے نا بالغ لیٹے کے رجم مي بلوغ كم مسّاز خصائص نودار بوف ككت بي --- جس سات كابانغ بن جاماری اس کے چرے وغیرہ پر بال پیدا ہوجانے ہیں، تناسلی اعضا بھے بہوجا یس، آوازموتی اورمردار برجاتی بی عصلات می طاقت و توانای آجاتی ہے، ڈھانچک ٹریاں بخت ومضبوط ہوجاتی ہیں ادرجم کے دوسرے احضا بھی لیک منوی نالیوں میں اجسام منوبر بننے *ہوت میکن ہجاس سکا پیٹس*ال کی جمہو<sup>ک</sup>

ادرختكى حاصل كريستين راس كرساتدى نفسياني تنيوي واقع بوارعقل ذيز ادرشعورمیدا بوجا ہا ہو۔ ساری بالغ زندگی کے دوران میں ایک طرف توخصیوں کے دخى خليے مرّواز مادمون (ٹیسٹوٹیرون ) پَدِدا کرتے دینے میں اصعوس پارٹ پرنصیوں کے ان دردول افرازی اوربرول افرازی ، دونوں انعال میں کی ٹرمیع بوجانى بوگريكى آسندارسنداودنقريباغيموس طورپردا<mark>ق بعتى ب</mark>و-٢٠ مبيضين ياخصيت الرحم واوورين بينسى ياباواتكل ک يه دوجهو ئى جو ئى مكشيال (برايك يون انح چارى الديد ارخ لمي اعور ولاي مُدول كُنصيول كر كائ بوتى يى - نسوانى وضى احضاك برجائب (دائي

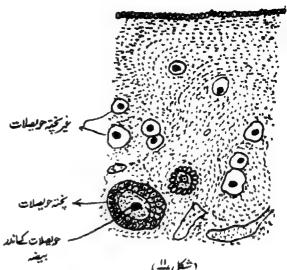
بائس طوت ایک ایک میمن بوتی بر يجين يرمسين زم اورين بوت بوادراس كىسطح سفيدا ودخيرشغاف بوتى بوليكن توليدى زباند ليصنبا ومخت اورس ياسطح ددمیانی زمانے می مبیض کی جسامت بڑی ہوکروہ ایک بشد میلک داربادام ک برابرموجاتى بوادر تدديكاس كسط نابرواركشد داربرتى حاتى بو وييضفار مون سي مع يرا موا مواني المبين من كوي الى نهي موتى الد ايك يدنا لي كلي بود الشكل غبرا)



مَبِين كى ساخت ك اندر فريخة مِنى خليم جو له إن احِجْلَى كَمُ بعد بینے بن جاتے ہیں - ان کانشوونما بوخت کے بعد شریع بھا بحد احصیٰ کے ایک دھے بعد سے لے کردوسرے دور کے آغانے درمیان زمانیں این بين حيىنى هـ ۲ تا ۲۰ دنول مير) بينيول كيختگى واقع بوتى رېتى بم. آغاز لمب ينى تقريبًا ١١ سال كى عري براه كى بيض بخد موف تروع موق بي الكي عوان مي سعرف ايك بي بيند مكل بينك حاصل كرتا ويبيندك يغيكى نخامید کے ایک خاص ہارمون کی تحرکی سکے سبب سے واتع ہوتی ہو-

شروع میں ان بیضوں کوبھسٹورر مکنے والی مقبلیاں یا حربصلات کوفیہ رگرافین قالی کس (شکل نمراا الکے صفریر) مبین کے اندرببت گراتی میں واقع بوتی بین گردنته رات به بری بوکرمبین کاسطح کے قریب آجاتی بین الله

### 



پوری پختگی که بعد محیف جاتی بین - ان که محیف پرمیندا دراس کرساته کید خوان الودستیال خارج موتا بور به خارج شده بهیند قا وف نالی دفلوپین بینی که اندر داخل موکرد بال سے رحم میں چلاجآنا بود اور شاسب موقع ملنے پر رحم کے اندر مردان ما دة تولید یعنے کرم می کے ساتھ مل کرستاخرار حمل میں حصتہ لیتا ہو- ،

حریصلات گرافید کیف بین کو محصور رکھندوالی تعدلیوں کے بر فی حقہ میں جو ذرّاتی خطیۃ ہوتے ہیں ان میں بین حیفی زمانے کے تقریبًا ۱۳ تا ما دفول میں لیکا یک بڑی مرکری پہدا ہوجاتی ہواوروہ لینے خاص بارمون برا دفول میں لیست نیادہ مقداً میں پیدا کرنے ملکتے ہیں ۔ یہ وہ بارمون بین جو مادہ میں نیسوانی خصا اِسم بیا کرنے ہیں ۔ کو نیتے ہیں ۔

چناں چہن بلوغ میں مبین سے پیدا ہونے والے ادرون اور اور اس ایرار مون اور اور اس ایرار مون اور اور اس ایرار موات کے افر سے بشانیں بڑی ہوجاتی ہیں ، بغل میں اور زیر ناف بال پیدا ہوجاتے ہیں ، زنا نہ پرونی اصفائے تناسل کی جسامت بڑھ جاتی ہی ورح کی عضلی ساخت اورا ندرونی استری جلی نیا وہ موٹی ہوجاتی ہی اور درم کی استری جبلی میں وہ دوری نغرات واقع ہوئے لگتے ہیں جو سیفیین کی سرگرمی کے ساتھ دوران حین کا متاز خاصة ہیں ۔

دورمين كابداى نصف عصي جبك يبعيك جسامت برحتى

رہی ہو ایسٹروجن کے زیرا ترجم کی اندر وئی استری جبتی (بطائڈ رحم )
موٹی ہوجاتی ہو۔ دورِحین کے آخری نسف جتے میں بیعند رحم کی فاؤند
الی میں سے گزر تا ہوا دو مبیعن کے اندر میٹا ہوا حیصلہ دوہ میسلی جرکہ
اندرسے بیعند خابع ہوچکاہی جو اب جم اصغر (کاربس او بیم ) کی شید
اختیاد کرچکاہی بُر دجیہ شون ارمون بیدا کرتا ہو۔ اس ارمون کی تحریت
اختیاد رجم میں وہ محسوص تغیرات واقع ہوتے ہیں جن کی وجہ سے رحم میں جن
کے جہنے اور جاگزیں ہوتے میں مدومتی ہو ربطانہ میں کے غدود کمیے اور پی اس میں سیدا ہوجاتی ہیں بہت
ہوتے ہیں، ان میں رطوبت کا نمایاں افراز ہوتا ہوادہ خون کی گئیں بہت
رحم ہی پُر وجیہ شرون اور پوجم اصغریس رجمت قبقری (انحطاط، واقع ہو کی تو بین
رحم می پُر وجیہ شرون اور مون کی مدم دستیابی اور غیر موجودگی کی وجہ سے بڑا
رحم می پُر وجیہ شرون اور مون کی مدم دستیابی اور غیر موجودگی کی وجہ سے بڑا
رہی رہانہ بلکہ مرکل کر چراجا نا ہو اور خون حیض کئی دن تک جاری رہتا تھ مدم کی بیت کی کے ساتھ لیا
مدمل ہوکر رسال کیکر (دکور) میر شروع ہوجاتا ہو۔

سن پاس کے بعد جبکہ مبیضی ہارمونوں میں تنزل واقع ہوجا آہے اور بیعنوں کی بچتگی مسدود وموقوف جوجاتی ہو۔ بطاند وعضلات رحم کا ت جودیں رو کر مشوط حاتے ہیں۔ اکٹر ایسے بلوغت یا فقد رحم کی دیواروں میں عصلی گر ہوں سے رسولیاں تبدلہ ہوجاتی ہیں جوسن پاس کے دوران میں شخط رہتی ہیں۔ گاہے یہ رسولیاں زیادہ بڑی ہوکریا ان سے خون زیادہ جارہ جوکران کو جراحی عمل کرکے کال دسینے کی ضرورت لاحق ہوتی ہو۔

مندرج بالابیان سے واضح ہوگاکسبیضین میں ڈوتیم کے ہاموا پیدا ہوئے ہیں ۔۔۔۔ ایسٹروجنی ہارمون' جونسوانی خصائیس پَدِاکسے ہم اور پُردجیسٹرون ہارمون جو بھانڈ رحم میں تغیرات پیداکرکے اس میں بیف کے کاگزیں ہونے میں معربونا ہو۔

> خمیداری نمپر بس کا دیس کام مسلوکتابت کرتے وقت لین خریداری نمبرکا حال نیس لیے ، حس کی دج سے الحاق کوان کے ادشادی تعمیل میں وقت بہتی ہوادہ وقت بھی گھٹا ہو۔ ہرا دیکم لینے خط میں خریداری فرمزور تصحیح - فریداری عمر رسالہ کے دمبر پر آپ سک ہت کے اور کھوا ہو ٹا ہو۔ ۔ ۔ ادارہ ،



ی تو تعابرنیا کاوسی مفہوم، سین عام طوریراس کاج مغہوم

ایاجا آبر وہ بہت محدودہ و ابتیکی صودوفانسے آنت کے پیسے کے

باہرا نے کو ہزیبا کہتے ہیں ۔ ہزیبا ہیں ہوایہ ہوکہ آنت کا کی وحقہ بابرکل کر

اگرزیر جلدایے مقام پر پنج کا تا ہی جہاں سے اس کا ابجار نظر آنے لگتا ہو۔

اگرزیر جلدایے مقام پر پنج کا تا ہی جہاں سے اس کا ابجار نظر آنے لگتا ہو۔

مشورا خسے آنت کا ذیا دہ صحتہ بابر کلف لگتا ہی اس کا ابجار ہی بڑا ہوتا

ہوا تا ہی ایسی صورت ہیں مریف شکم میں ایک بوجہ سامی سی آرا ہوا

اس سخت قبض ہوجا تا ہی بعض اوقات ایسا بھی ہوا ہوکہ برنیا کا انجاریا

ایس سخت قبض ہوجا تا ہی بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہوکہ برنیا کا انجاریا

سی نظر نہیں آتا یعنی آنت کا کی حصتہ شکمی دیوا روں سے تو بابرکل آتا ہے والی میں جلائی بین بہتی ہوتا ہوگئی ہوئی سے کھانے کے بعد

ایک طبیب ومعالج می کرسکتا ہو۔ اس کا طریق یہ ہوگ جرنیا ہوتو کھانی سے

ایک طبیب ومعالج می کرسکتا ہو۔ اس کا طریق یہ ہوکہ کھیں ہوتا ہوگئی دیا وزیادہ ہوجا سیکا احدوان میں صفریات محدود کھانتی سے

ایک طبیب ومعالج می کرسکتا ہو۔ اس کا طریق یہ ہوکہ کھیں ہوتا ہوگ کھانگی۔

ایک طبیب ومعالج می کرسکتا ہو۔ اس کا طریق یہ ہوکہ کھیں ہوتے گھینگی۔

ایک طبیب ورمانے می کوانے کے سے کہتا ہو۔ اگر برنیا ہوتو کھانتی سے

ایک طبیب درکھ کر مریض سے کھانے کے لیے کہتا ہو۔ اگر برنیا ہوتو کھانتی سے

ایک بیا ہا تھور کھ کر مریض سے کھانے کے لیے کہتا ہو۔ اگر برنیا ہوتو کھانگی۔

ایک بیا ہاتھ درکھ کر مریض سے کھانے کے لیے کہتا ہو۔ اگر برنیا ہوتو کھانگی کے ایک خوالے کا کھور کے گھینگی دو اور والے کی کھور کے گھینگی۔

حورتوں کو مام طور پر دو سرے قبم کا برنیا ہوتا ہی بیروسے واتی ایک داستہ یا سزنگ سی اس بڑی ورید کے لیے بنی ہوئی ہوتی ہوتی ہوجس کے فعد خوان انگ سے قلب میں جاتا ہی معمولاً اس سرنگ دکرکیا گیا ہواں مرزگ میں برنیا اس طرح واقع ہوتا ہو کہ اندرون شکم کے کردوان جوافر کی محصد آنت کا اس طری سے نام کر دوان کے بالائی سے کے اندو فی مجا بہنچ کرایک امجار پدا کر دیتا ہوج اچھا خاصاً تکیف دہ تا ہت ہوتا ہی ہوگی یا دوسرے تم کا برنیا ہواجو اون کے بالائی جستہ جو ابی ہوتا ہی۔ یک و دوسرے تم کی برنیا ہواجو اون کے بالائی جستہ جم میں ہوتا ہی۔ یک و دوسرے تم کی برنیا ہواجو اون کے بالائی جستہ جم میں ہوتا ہی۔ یک مقام برجہ میں ہوتا ہی۔ ناکے مقام برجہ

ایک سُوراخ بوتابواس پرص کمالی عِبلی مندّمی بوتی بربس بچل کا پرصقه مبیت کرور بوتا بواوراً سن کا کچه صقداس پسسه با بزیکنه گشابود ایس بچل کی ناف پر بڑا شانچه آلا انها بوا بوتا بور حراصل وه آنت بی کا کچه سه بوتا بوج کمبی س بس اکرمینس جا تا بواوداس که نیخه بس دبال اچها خاصا اُنجها د پیدا بود با تا بود

استياث : برنيا كم مختلف آسباب بوت مين دين اس كم فورى اسبا یں اس فیرممل اورا جا تک وباؤکومہت زیادہ دخل بوجکس وجسے می شكى عفيلات اورويوارول بربوجا آبى اس كاابك بهت بى معروف . تومجعاری وزن اس طریق پرامخها نابوکداس کا وزن <sup>ن</sup>مانگون <sup>،</sup>بازؤوں اورشا **پرپشنے کے بجائے شِکی حضالات پرپڑے ۔** دومرا عام سبب دائی قبض ہ<del>ی</del>۔ اسصودت مي ايك شخص كواجابت كديد كافى دور لكانا پرتا بوج باورا ليكمى ديوار بريرتا وادرانتيس نيحى جانب وصلع لكتي بس ببض اوفات شديد قسم كى خفك كمانس أكررياده وصعات رب نوده مى برنيا كاباعِث موكيا فاي العض افعات في لكنابي اسكاسبب بن جانا بوكداس ك وج فشكى أمجرببت زياده متاثر وجات بي جائنون كوابي جكر يتام كحة یں۔ ہرنیا کا ایک سبب آنتول برجربی کی چاور می موتی ہو۔ اس کا درن می آنتوں کو نیج کی طرف لے جاتا ہو، جس سے ہرنیا لاحق ہوجا تا ہو۔ اِس کے لیے وگ جن کا پیٹ بڑھا ہوا ہوآ ہوا تھیں ابنا پیٹ کم کینے کی بڑکس کوش كنى چاسى ئاكدىشاك كى دوسرى خرابول بى برنباكاتمى ايك اضاف ن بوجاسة يحل سعمي فبلى ديوار پراسي قسم كا دبا قريرٌ جا تا ہو دسين اگراس صورت میں تغذیر کا خاص طور رحیال رکھا جلتے تواس کا تدارک خد بخود **بونجا تابی- ادبجائ سے کسی چگے فرش پرکود ناجی برنیا پَیواکرنے کا سبب پریختا** ہی اس بیے اس طرح کو دنے سے می احتراز کیا جائے۔ اس لیے کہ اونچانی مصيكم فرش بركود في ستنبكى اعشاخاص طوربراً نتون كوزردست جملكا الدصدم ينجيتا بوادراكره نسجيس كمزدر بهل جوائنون كوبانده كرايي حكه بتعام ركمتى بين تواليه مخت قيم كم مختلك سدرنيا برواتابر آنتي الكل موزيات HOSE PIPE كالمن بيث من نهايت احتياط سيلبي بوك مول میں -اگر برنیا بوجاتے اور آنت کا کھ صدیرو کے سوران میں سے بالركل جائة تويه بالكل ايسا بوتا بوجيع جوزيا تب دويرا بوكر سوراخ ي

سے اپڑکل جاتے۔ وہ اٹکا ہوا کہندا صامعلوم ہوگا۔ اگرجلدی ہی توجرکی ۔
اور مرجری کے ندیعے اُسے سوانے سے کال کروا لیں اپنی جگرم ہنچا دیا ہمتے وہ کئی اور اُسے یونبی میں سامسے دیا تھے کہ ہوکیاں اگر اس برجلدی توج ندگ کئی اور اُسے یونبی میں سامسے کا دوران محل بند ہوجائے گا اوروہ کھنے و مرٹے لگ جائے گا اوراس کے نتیج میں ساری آنتوں میں مرابت ندگی میں جائے گا۔ یہ صورت مال بڑی خوان ہوئے گئے اس پر نوری طور خوان کی میں جائے گئے اس پر نوری طور میں مرابت میں ہوئے گئے اس پر نوری طور برق تھے دی جائے۔

علی بی اندس جاتی بدیلی ، برنیای ابتدایی بینی بی باندس جاتی ہے۔
اسے انگریزی میں ٹرس TRUSS کہتے ہیں ۔ ٹرس اصل میں ایک تیم کا کتی سے بی بین بوتی ہو جو کلای سخت ربڑ ، بلاسٹک دخوہ کی ہوتی ہی ۔ اسے بیٹی سے وابستہ کو دیائے ، جو کریں باند می جاتی ہو ٹرس یا گذی کو پہتی میں ایسی جگہ باتھ ہیں کہ بیٹی کو کرسے با مصفح پر وہ گذی ٹھیک اس مقام بر آ جاتی ہو جہ اس فی سے آنت سے اس موراخ کے اند سے وابس ابنی جگہ رب جاتی ہو۔ اگر اسے میچ طرق پاستعل موراخ کے اند سے وابس ابنی جگہ رب جاتی ہو۔ اگر اسے میچ طرق پاستعل میں ہوجاتی ہو جاتی ہو ہو کی نہیں ہو جاتی ہو اس کی حیثیت مستقل ملاح کی نہیں ہو یہ عام طور پر اس وقت اختیار کیا جائے جبکہ برنیا کی یا تو ابتدا ہو یا کی میروک یہ عام کے تو تی رہین شرایا جا سکتا ہو۔

بحق میں بعض اوفات ٹرس کا استعال نہایت مغید ٹا بت ہوتاہے۔ بعض کچل کی ناف کے مقام پر پریائٹی طور پر برنیا ہوتا ہو۔ اگراس وقت ٹرس کے ذریعے آنت کو اپر نکلنے سے روسکے رکھا جائے تو اس کا امکان ہوکہ ٹیرے ہوئے پرممی ناف کے مقام سے آنت با ہر نکلتا بند ہوجلئے ۔ حکما تہیں جا سال تک ہی تدبیرے کام لیتے ہیں ۔ اگر آنت نکلنا خود بخد دبند ہوجا تا ہوت آپرشین کی سرے سے ضروب ہی نہیں ہوتی ، لیکن اگر آنت پھرمی نکلی دتی ہوتر کچراہے آپریش کے دریاج عرصت کردیا تا تیجے۔

برنیاکا تدارک ال کے پیٹ ہی سے ہونا چلہے۔ اگر حالم کی فذاہیں پرڈین کی مقدار کا نی ہوگی توجیین کی شکمی دیوار اونسیسی وغیرہ شریع ہی سے بہت مقبوط بول کی اور لمسے برنیا ندا بتداہیں جو کا اور ندیویں بڑے

دزن المعانے میں حسب دیل اصول و توا مدکومیٹی نظر کھا جائے، اک برنیا کے پئیدا بھنے کا امکان حتم ہوجائے،۔

- ۔ اگرآپ کوکمی معاری وزن المحاف کی ضرورت بیش آجلے تو اپنے پاؤل اس معاری چیز کے قریب رکھیں اور دونوں پاؤوں کے درمیان ۱۰ ۔ اپنے کا فاصلہ ہو۔
- ہ۔ جب فرش پرسے وڈن اٹھا ہِس توجیک کرگھٹنوں جی خم نے کوا ٹھا ہِس یعنی کرکے مضلات پروڈلٹ اور دباؤڈا لنے کے بجلتے ٹمانگوں پروہا وَ ڈلیلیے۔
- ۳- مجاری چیزی اگراد پرسے ا تا ہے کی ضودت پیش آجائے توانھیمٹ انقراٹھا کرنچ نہ ( تاریں بلک کسی چیز پر کھڑے ہوکرا ساتھ ا تاریں کہ امنوں میں خم آجائے -
- م- اگركى كوى دفى چيزا شانى بى بىت قوجان تك كن موكولبول كى بحلى شانول برون كاملى ك
- کوی چزا مثاتے وقت اگری دوسرے کی مدل علیت تو زیادہ

منابسبيو

 ہے۔ معادی چیزی ایک مبکہ سے دوسری مبکہ منتقل کرنی ہوں تو تو در لینے ادر لاد کرے جانے کے بجائے اس مشیلہ دخیرہ سے مددلی مبا
توزیادہ مناسب ہے۔

ان جلہ تدابیرسے برنیائی پیدائش کوبڑی مدتک روکا جاسکتا ہی اور جوجائے توان تمام تدابیر کے ساتھ فرس کا استعال کیا جاسکتا ہی امی ابتدائی سے بی ابتدائی سے بی ایس سے بی ساتھ جی خذا اور جہانی ورزش سے بی مستقل طور پرارام ہو بکا ہو بیکن اگر آنت ابنی جگہ چیوڈ کر نصیول گائی ہی جانے کی مادی ہوگئ ہوتو بھراس کا آخری ملاح آ پریشن ہی ہی سی بی جلی جانے کی مادی ہوگئ ہوتو بھراس کا آخری ملاح آ پریشن ہی ہی سیکن اس کے بعد جن احتیا طول کے برشنے کا مشورہ دیا گیا ہی وہ الازی طعد بربرتی جائیں، ورز آپریشن کے بعد دوبارہ برنیا ہی ابونیکا اسکان کے



> اسیے پچوں کوان کیا لیعٹ سے بھانے کے سیے ہونہسسال یا قامدی سے ربیھے۔ نوخال زمون پیٹ کی تنجیفوں کا ہترین طابع ہوا بئے احمد ا درمعدسے کوجی ورسست کرتا ہ

> > <u>شونه</u>ال



ان اورجياليه

ن صرف خلل ہم

زيان ا ورممت

بيراهوسكتي

سوال : بان کے نقائی بیان کیں ؟ یہ کہاں تک درست ہے کہ ( هواقبال کراچی ) معاليه كماسف سيخون نبيس بتنا؟

جواب، بان كنقائسيين، ١١٠ كغركارادى يان اس انداز بر کھانے لگتا ہوکہ عیدے مکری مجگا لی کرتی ہو۔ دات دن کے اس مشغلہ سے ن لعابی مدودسخت نقصان بنجتا برجهمم غذاکے لیے دطوبات پیا كيقي الدآ فسركاد تعک جاتے ہیں۔ اسسے

وانع بوجانا بولمكه ي خطرناكتاريا

، *ن کما نے*سے نذكرين يست نبان

پوجوزبان ی مسلیت' مرایک ایسی تدجم جاتی كخمة كرديتي بويقيني لمورر اسس اندائقدين فرق آجانا بورنبان بهت سے امراض کا پت دی ہو۔ لیسے پان کھانے والوں کی زبان دیمورمعائے كوكى مدد حاصل نہيں كرسكتا - ظاہر بوكديہ نقصان ہو-

(m) نریاده پان کملف والاپان کی پیک به اختیار تموک دنیا بو بوکسی اس کے اپنے کردے خزاب کردی برادر کمبی داہ جاتے آدی کے کروں پر پیکاری بوجاتی بو- دونول صورتول می نقصان بو- باریا ایسا بوتا بوکه كرى پرلوگ بيني بين ادريان كا دُورجل را بوك لتن ميں بيك تسرك كى مرومت بش آگئ - اگالدان کوکسی دو سرے نے سنبھال رکھا ہؤیا وہ ہو بی نہیں - اب سوائے اس کے کیا جارہ بوکد کھڑی کی طرف مند کر دراک پرمتوک دیا جائے - درااس حرکت کے مواقب برخور کھے۔

رس ، درا گروں کے زینوں کودیجیے اصبازار گلیوں پرنظر دالیے-برمگ يكك لال لال معية موجودين - اس چزن جال سخت كندكى بهيلاى ب وبال كموادرشبرك حن كوتباه كرايا بحو آب كويا دنبيس كدايك بارسيون لكشنر صَاحبِ إِن كَانْ بِهِ إِنْ مِنْ اللَّهِ عِنْ كَانْ عِلْدُرُلِياتِهَا وَكُ اللَّ يَعِي بر گئے اوراسقم کے خیال کوشفسی آزادی کے سانی بتایا گیا۔ حالانکہ ہاری واتے میں آگروہ پان کھ اکر پیک تعویمنے پر یا بندی لکا بینے تواثر اچھا ہوتا۔ (4) بان کملنے کاکوئی ایسا شدید فائدہ نہیں ہوکہ آدمی سامے علاب می مول ف الوائ جگرف كرس اور كمرك بابرتبداك اوراس پرستزاد كرخرح مى براعات يسارى نقصان كي صورتين بن ان مالات ميس ساسی بوکداس خواب عادت کورٹ نے بی زدیا جائے۔ مرکیخ رُوی کے اور لا كمون طريق موجود من ان كواز ما ياجات -

ابدا بديارى جاليكامعالمه تويعلى بقصور كالدخان جنے کویہ بالکل نہیں روکتی - اگر پان کوا بجا دکرنے والے بزرگ اسے پان کا جزوندبنا دیتے تویہ ایک اچی خاصی مقوی دَوائقی اور اگراس کام مجی نہ آتى توكم ازكم غليل كالمحصلة بي بن جاتى -

نيتح كأورك

سوال: بَدا بونے كو وقت اور برايك سال تك ايك بي كاور زمومن - دبی ) كياه فيا جَاهِي؟

کے وقت کچے کا جووزن **جواب: پیدا ہونے** ہوتاہی اس کے کے مطابق بڑھناہے 🚛 کے وقت کے کا ہو۔ اس احتیاد سے

بعددراصل وزاليس ملک بالعموم تبدا بونے رزن إي يونديوا ونن جن مي بعناما؟

وه يه يو:

پُیل بونے کے وقت: پاء پونڈ مجھاہ کی عرض : 10 پوئڈ رد کو خفت کی عرض : 10 پوئڈ رد کو خفت کی عرض : 10 پوئڈ آپ او کی عرض : 10 پوئڈ آپ ایک سال کی عرض : 17 پوئڈ دو و و حکے بالے میں

سوال: آپ کی دلتے میں کیا دورہ اچی چیز ہی۔ میں نے دیکھا کہ جو لوگ دودہ نہیں بیتے وہ مجی صحت مند دیتے ہیں۔ پیرنوگ دودہ کے زیادہ ہمال پرکیول زور دیتے ہیں ؟

جواب: ہا دے مکسیں لیے لوگ بی میں بلکہ اکٹریت یں ہی ج

پیازی ایک دو گفتی اور گیبول یا جوگی دو فی سے پوری غذائیت حاصل کولیة بین اور تن درست بین بیخه یا سبد اور ان کے اجزا اسد اور ان کے اجزا اسد اور ان کے اجزا اسانی کے لیان کی فرورت واقعی کی فرورت واقعی کی فرورت واقعی فروری بی کر کی درجی بین بین بی کر کرا دری بی کر کرا دی کر کا بی کر مذاتی اجزا اور حیا تین و معدنیات کو ادنی چیزول میں می رکھا بی کر مذاتی اجزا اور حیا تین و معدنیات کو ادنی چیزول میں می رکھا بی جہاری دائے میں سب بی خود کر جی بی و دو یہ بی کر انسان کا مضم اس قدر دوست ہو۔ معدد آئیں اور جگراس طرح سالم بول کر جی بیزل جائے ہی سے ذوائیت حاصل کر ہیں۔

دود صکہ بالمدیں آپنے جمح کہا ہوکہ بہت سے لوگ الیہ ہیں کہ جواس کے بغیر مجب تن درست ہیں کی ایسے ٹوگؤں کی ، بالخسوص شہرول پی گر کیا کی ہوت کے لیے دوور سے کیا کی ہوت کا ایک مہترین عطیہ توکریہ ای کی خذا تی ضرور تول کو پورا کرتا ہوا ہ کا ایک احضائے ہضم اس سے غذا بغلیلتہ ہیں ۔

بلاشبددوده ایک ایمی فذا بی کم از کم اس گوشت سے ایمی غذا ہے جرم بڑی ایمی دورہ فینے والی گلستے مجسینسوں کو ذیع کر کے ماس ل کرتے ہیں کیا آپ کو وہ معالی کہائی یا ونہیں بی کہ سوٹ کا انڈا دینے والی مرخی کو ہی ک

کرکے ایک ہی دفعہ میں سب انٹے حاصل کرنے والے کا حال کیا ہوا تھا! خود فراکتے کہ گائے معبیس کو ایک ہی دفعہ ذرائ کرکے چٹ کرجا نا ایچھا ہوگا! برسوں اس کا دودھ بیٹیا بہتر ہو۔

دودو من كالمسيم بي كالمحى اجزاعى ، جناى بى بوادر حياته المقت مى - بزارول لا كمول دود عين وله جانورول كوكات كركام المها المها با وجدر ايك اليي سن غذا بوكداس تيت براس سن زياده ببترفاليت بخش جزآب كوميترنهس آسكتي -

كهانة وقت يرمناكيسابي

مسوال: آپٹی دائے میں کھانا کھاتے دفت پڑھناکیسا ہو؟ کھا اس کاکوئی نقصان ہو؟

جواب : اس دوریں کہ مهذب انسان پاخانوں میں بیٹی کرانجار پر مستاہ وادراس کوا چھاسمجستا ہو۔ کھلنے کے دوران پڑھنے میں اسسے کیا برائی نظراً سکتی ہی ابعض بزرگ اس دل چپپ خلعلی میں مبتلا میں کہ خیں نوالدر کے کراور آنکھیں کتا ہے کے صفح پرجا دینے کا ایک فائدہ یہ ہوتا ہو کہ نادانستہ طور پر لقمہ کو جیائے کا موقع مل جاتا ہو۔ لیکن وہ یہ مجول جاتے

اور داخ کا تنا ؤ دور ہوجا تاہے اور یہ ایک مفید چیزے ہیکن میجے الحقیہ یہ ہوکہ جہانی یا دما خی تھکن یا تناؤکو رفن کرنے والے کام مثلاً پڑھنا ہوتی وغیرہ کھانے سے پہلے ہوں یا کھانے کے بعد-کھانے کے دوران ہیں یہ مہرت صروری ہوکہ ہما دادھیان صرف کھانے اور اس کی لذتوں کی طرفصے:

مٹلیلے اسباب

سوال ، فرا بتلت كرآدى كيول موثا بوجا تله ؟ اسكا ملاج ؟ ( دجده ركزي ) جواب ، جوفذا كماكرم إين جم ك اندم فيا قين اورجني

قستہم جم سے باہر کالنے ہیں ان میں جب نا برابری پیدا ہوجائے ، معیٰ خذازیا دہ پہنچ اور قوتِ عمل کم ضائع ہو توجم پرجربی جلنے لگئی ہے۔

بس اوقات نظرام بیاریاں مجی آدی مددیتی ہیں جیم بکر پانی مجی میں بیا بکر پانی مجی میں بیات کا اس ملی مجی ہوئے

جمانى قوت حيات برا تراندا دروتا ہے -

مثل ہے کہ ملاج کی بنیاداس اصول پررکمی جائے کردیش کے جسانی احضائے جوا فعال حس طریقے پرانجام پا ہے میں انسیں اللہ دیا جائے۔ خذاکی مقدارا ورجیم سے خارج ہونے والی توت کورا برکرنے کے لیے مناسب برابراختیار کی جائیں۔

جوآدی پُرخور ہوگا اور جو محنت سے گھبرائے گا اور ہاتھ پرنہیں بلائے گاؤہ ضرور بے فکرانمی ہوگا۔ اگر کبی مناسب صورت سے بے فکری دور ہوجائے اور احساس فرض غالب آجائے تو توازن بیدا ہوسکتا ہے اور مشا با اس طرح مجی دور ہوسکتا ہے۔

سرتے بال

سوال : مرد بال بهت پندین بید بی کوی خاص نهیدی و عصص نهیدی و عصص نه بیدی و عصص نه بیدی و عصص نه به به می کار ساله بهد در در می می بربات بی حقیقت نطراً تی ہے۔ بہت سفین تیل استعال کے گرکوی فرق نهیں بوا - اب آپ بی کوی مفید مشدرہ وے سکتے ہیں -

سمينا ياسمىن - ليناور

جواب: باوں کی خاطت اوران کوبر حانے کے لیے جند ای

یادر کھیے اور ان پر دور ہوجائیں گی۔ دور ہوجائیں گی۔ امچی فلا ا در کی کانی مفدار کانی مفدار کاخیال رکھے۔

تولید اود کلید الگ دیکھے - دومروں کی یہ چیزیں ہرگز استعمال ندیکھیے ۔

(۳) کیکے کومیات کی دیسے - میلاکنگی بالوں کوبہت نقصان پہنچا ا ہی، اس میں کیڑے ہیا ہوجاتے ہیں اصوہ کیڑے بالوں کی جروں کونقصان پہنچاتے ہیں اور قبل ازوقت سفید کردیتے ہیں ۔

ام ، فی ، فی ، فی پافڈر ایک برشد چی کو پاؤ مجر بانی میں مجگوکر بالوں میں لگائیے۔ پانچ منٹ کے بعد سرکواچی طرح دھوا ا ایک شفتے تک روز اند اسی طبح بالوں کی صفائی کھیے۔ اس طبح صفائی کے علاوہ کیرشد مرجائیں گے اور بال بڑھنا سٹروع جدجائیں گے۔

(۵) نہلنے سے کچہ دیر پہلے آ کموں کو خوب با ریک پیس کرست میں ا لگائے۔

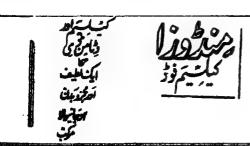
(۱) سردی کے موسم یں بال کھول کر کچہ دیرد صوب میں بیٹر جانا کھیے۔

(٤) مَدابَن سے بال دمونا اچھانہیں ہو۔ اس سے بالول کی جشری کرور ہوجاتی ہیں -

(۸) دیموں سے سردعویا کیجے۔ ۱- دریٹے گرم پانی میں مجددیر بمگور کھیے - بھر ہاتھ سے جماگ پیدا کرکے لگا بیجے اورسسر دصوڑوالیے -

۱۹) کنگھاکر تیمونت جوبال گرتے بین ان کی پکداہ ندیمجے، ان کی محکمہ ان کی کہداہ ندیمجے، ان کی کہداہ ندیمجے، ان ک

(۱۰) بازار کے استہاری تیل برگزاستعال ندیجے - دموی تیلی کا صاف تیل سریں ڈالا کھیے ۔ گیلے بالوں میں تیل ندلگا تیے -





ا سٰاعت گزمشند مِس" انگلبول کی ورزش " دی گئی تھی۔ اشاعت زىرنظىمى كلاتى كى ورزش دى جارى بواوراً ئنده انسيارًان مارو شاك، سینه سعده و کمروغیره اعضاع جهانی کی سرب ترتیب درسی دی جاتیں گی۔

صحے طسیقے پر کلائ کی دررش کرنے کے سیے حسب ذیل جزیں در کاریں سیلے انسیں فراہم کرایا جائے۔

- ا- ایک ساند کرسی
- س ابك كماب بااوركوني النهم كي جراجه الع من جوه الع جوري و الك ويرع انح موتی برداوربانح بونٹر بعنی ڈھائ سیراس کا درن ہو۔
- س- ایک جمع قااس ول بجرباره اغ أونجا بود اس کی لت سب ١١ کادر ١١ نع کي مواوراس کا وزن ٨ لونديعني م سير بعو-

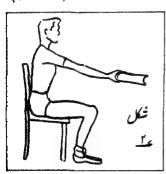
انگلیوں کی طی کلائی پر سمی کام کا خاصا زور برا تاہی۔ اگر کلائی کے عضلات كى نشوونا اور باليدكى بوجائے وانسان معنى ان كى مضبوطى كى وج سے بہت سی جسمانی چوٹوں اور نقصان سے بچ سکنا ہی۔ برحیند کہ انگلبوں کی ورزش کا کلای بریمی کیمینہ کھ ا تربیرتا ہولیکن میں بہاں خالصتّا کلای کی ورز پش کرماہوں تاکہ ان سے کلائی کے عضلات کی نشوونما کیکے انحس مضبط سےمضوط ربنا ماحاسکے۔

ایک سادہ کرسی پر بیٹ جاتیے ، اس طح که آب کی کمرکرس کی پشت سے لگ جائے ۔ آب کے یافل کے درمیان محلے كافاصله بود دونول المتمول كوآم كيو بميلاكركتاك يحلحت كواتمون كأثرت

يس لي ليه اوراكل حقة كوكم النول براي ديم ويدخال مي كتاباتي بى برى و مونى اوروزن دار جونى جاييد جننى كرمندرج بالاسطورس بتائ كنى ہی دیکھیے ٹسکل علہ ۔

اس ابتدائی یوزش کے بعدکتاب کو گھٹنوں پہسے اٹھاکراس طرح سيدعاكر ليجيح برطح كشكل عد مس دكما يأكيابي اوراس يزلينن مي ياخي

> . کم گیتی کرس - اس سے بعد كىناپكودايس استىدائى پوزیشن بیں لاکر گھٹنوں ہے ركودي - ليے دس مرتب *نگ کریں۔ کتاب کو کھٹ*نوں سے امٹھاکریا نے مک گینتی كرنا اوركير وابس كمثنول

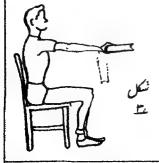


پراتشکا دینا ، ایک مزنب شمار کیاجائے گا - اگرآپ زیادہ تنکے لگیں تو برزیج

کے بعد فدرسے آرام کرلیں ادر پیرکری -

ورزنونك

ابتدائ يورنش كے بعدلعنى نشكل على كيداشين اختیاد کرنے کے بعد شکل میں كى ديرنش كبى اختسار كركيه



اس کے بعدکتاب کونیج کی طرف اتنا لائیے کروہ میشنول سے بین انج اور پہیے بمرسدها كرليح - حبيباك شكل عيامين وكما ياكيابو- السيمي ياخ مزويس

کیجے۔ اس کے بعد ابتدائی پودنش میں واپس آجا سے بین کتاب گھنو پرر کھ کیجیے۔ دفتہ رفتہ جب شق بہوکا قواس کو دس مرتبہ تک کیجے ۔ گورنیش بین شکل نے اور کھر فشکل میں اختیار کرنے کے بعد کتا کی پوزیش ہے بیر دولوں ہا نصوں کوسسر کے اوپراسی طیح اسٹھائے جیساکشکل میں دکھا یا گبا ہوا دراس کے بعد واپس ابتدائی پوزیش پرآجا ہے۔ بد واپس ابتدائی پوزیش پرآجا ہے۔ بد واپس ابتدائی پوزیش پرآجا ہے۔ بد ویا ایک حرکت ہوئی۔ ایسی حرکت

وائی آبدای پیدسین پراجا ہے۔ بد گریا ایک حرکت ہوئی ۔ ایسی حرکت دس مرتبہ کھیے ۔ ور فرشت ی فرش پر نہیں ۔ اس طن کہ دو نول ٹائلب آگے کی طوف مسیل ہوئ موں اوران کے درمیاں انتا فاصلہ ہوکہ ایک سٹول رکھاجا سکے بعدہ ودونوں باتھ آگے کی طرف بڑھائے ۔ کہدول مس حمد سے بغرادر دونوں با محوں کی انگلید

شکل <u>م</u>ے

سے اسٹول کے دونوں طفین کواس طوح کچولیجے کہ انگوٹھے اسٹول کی شت پرمہوں جسیا کہ شکل سے میں دکھایا گیاتے بعدۂ اسٹول کوا تنااور اٹھائیے کہ شائی کے متوازی آجائے جسیا کہ شکل ملت میں دکھایا گیا ہو۔ ابند السے آئی دیرا تھا درکھراس کودس مرتب سک کیجے۔ ادر کھراس کودس مرتب سک کیجے۔

ورزش مکاکی پورلیشن اختیار کرند کے لبعد یعی وہ پورلیشن جوکر شکل ملا مین کھاگ گئی ہم: اسٹول کی نشسست کوائی بارٹ پھرلیج چیدیا کرتکل مکریں مکھایاگہا ہم دسٹاڈ

یم کسے سیدھاکرنیکے جبیاکہ کٹکنے دار شکل شہیں وکھایاگیا ہی اسے پانچ مّرہ کھے اور پچروا ہیں ابندائی لیزلتین می آجائیے۔ کچہ عرصے بعدیاسے بڑھاکر دسس مرتب کک کرنے لگیے ۔

شكليلا





نہ توآج کک میں نے اس بات کوتسلیم کیا ہوا ورزسی اب اسے کے پہلے تبار ہوں کہ شرمیلا پن چھ کا ہی تفصرہوتا ہو۔ شرمیلے پن کا تعلق غلط ' سخت اور بے جاتیسم کی پابندیاں اور احول سے جو ابوا وریہ صرف توسی ادا دی سے بدلا جا سکتا ہو، ورنہ یہ بچے کی قدرتی صلاحیتوں کو تباہ کرکے دکھ دینا ہو۔

یں نے بھی کچہ اسی تیم کے ماحول میں آنکہ کھوئی ،جہاں ہرنج کو کچہ استیم کی باتوں کا سامنا کرنا ہو تا ہوکہ ، بڑوں میں مت بیٹے ہو ، بڑوں کی بادل مر بمت بولو، بڑوں کے ساسنے بات کرنا بدتمیزی ہو، چیو ٹوں سے زیادہ نیخ کفف نہ مود ہمرایک سے میں جول نہ رکھو۔ دفیرہ وفیرہ ۔ اور اگر کوئی ہما طنز یہ باخوش ہوکر ہہ کہہ ہے کہ آپ کا بچر بڑا ترمیلا بخ تو والدین خوشی سے محمول جائیں گے اور کہیں گے "جی ہاں ، یہ شوع سے بڑا سعادت مندہے ، بڑوں کے سامنے بات می کرنا تہیں جانتا ہے لیجیے آئے شرعیلے ہی کوسعاد کا حش نماروپ ہے کرچھیا دباگیا۔

میری عرمی اضافہ کے ساتھ ساتھ میرایہ اِحساس مجی بجند ہوناگیا کہ
بروں سے بات کرنا، اپنی عمر کے لڑکوں سے زیادہ بے تعلقی اور چھوٹوں سے
میں جول ایک نا قابل معافی جم ہو۔ اسی احساس نے کچھ دنوں بعدا یک بیب
سی جزکوجتم دبنا ترمیع کیا، جے ججک یا ترمیط بن کا پیش خیمہ کہا جا سکتا
ورمیں برنے آدمی اور دیشت واروں سے کرلے لگا۔ گو میراول چا ہتا تھا کہ
مزلی سے بابیں کروں، ان کی بابیں مسنوں، اپنی بابیں کہوں۔ لیکن یہ سب
بابیں ایک خیال اور خواہش تک محدود رہیں اور کسی کا سامنا ہوجا نے پریں
جنود کو بے بس اور لاچار محرص کرنے لگا۔

مِن محسوس كيف لكتاكمين بترمقا بلسيدبات مذكر سكول كاراس كا باتول كا حاط زواه جواب مديد سكول كاريس كي مين مبين جانتا مبر بديان

کاتداز بہت بے ڈوعنگا درناگو اربر اور اس احساس کمتری نے کچے دفول بعد شرسیلے پن کا رُوپ دھارلیا۔ یس لوگوں کے اجتماعوں اور فعلوں میں نمرکت کرے کی اقفاق سے کسی محفِل میں شرکت کرمجی کھاتوں طرح گھسم میپھ جا تا ، جینے تمام لوگوں کی نگا ہیں جمہر پہم جمہ ہوئی ہیں اوراگر کوئی کچہ بچھ بیٹھ تا آو ممیرے جاب دینا شکل جاتا اور میرے حاص کم موجاتے۔ اگرکوئی فعل سافقرہ کس دیتا قو مری طبح گھرا جاتا ، دل چاہتا یہ سے المقرک جا کہ جاؤں۔ گھرا کوئی کہ اس فعرے کا منع تواج جاب سوچا سے المقرک جا گھرا جاتا ، دل چاہتا یہ کوئا در سوچا اگر بہ کہ دیتا تو وہ کیسا جب بوجاتا ۔ لیکن میری آنکعون ہیں کرتا اور سوچا اگر بہ کہ دیتا تو وہ کیسا جب بوجاتا ۔ لیکن میری آنکعون ہیں کی خارب جلدی آفسو آجا ہے۔ میں کی می کھا جا بھری آنہیں ہوں ۔ میرا وجود دنیا ہیں ہے کا آب

داغی ارتفاکے ساتھ ساتھ مراسز ببلای کم مونے کے بجائے بڑھے لگا۔ اسکول کا زمانہ فو خیرجوں توں کرکے اور ' گپ جب خان یا "اسٹیو" نِسم کے نام رکھواکر گزار لیا ہمکین کالج کے شریر لڑکوں کے متعلق سن سن کر بھے کالج زندگی سے ایک تیم کا خوف ساآنے لگا۔

کا لجیس بہلاسال میں نے کس طی گزاراہ بدیس می حانتا ہول معیس دمعداد کوں کے فقروں اور نداق نے مجھے گھنٹوں رونے پرمجور کردیا میں یکنڈا بیس آگیاتھا۔

نیکن میں لتنے آ دمیوں میں بالکل مجی نہ بول سکااند اُ دھامغمون سُنانے کے بعد مجھے ایٹ مجھے اندل سکا تھا۔ بعد مجھے اسینج سے نیچے اتار دیا گیا نیتے بڑکلا۔ مجھے ایک مجی انعام نہ ل سکا تھا۔ بعد میں بتہ چلاک دیجوں کے فیصلے کے مطابق میرامغمون دوسرے نم بر پتمالیکن میرے شرصیلے بن نے مجھے انعام سے محروم کر دیا۔

اس واقع کامیرے ول بربہت الرّ موا - من گور کربہت رویا اورس ف عدد کرایاکہ جاہے کچہ مجی ہؤیں اس شرم کوختم کرکے رہوں گا۔ تھے اس مطيعين بهبت زياده مشكلات كاستاسناكرنا بطاكيني كبى مري قدم بمى وكمكاكمة ميكن مين بعزابت قدم بوكيا- ميرى قوت ارادى ف مجه سمالداه لوگوں کے اخباعوں میں شرکت کرئی ٹروع کر دی۔ اکیلے گھرس کِسی کتا کچے مكالح يسجدكر لبندآ وازي برصف لكاجيدي بهت سولوكون يربغا ان سے باتیں کررہ ہوں اورآ ہستہ آ ہستہ میرا تسرسیلاین دور ہونے لگا۔ گو اس فے ایک سال کا طویل عرصہ لیا اور آگر من دراہمی توتِ ادادی کا دامن چهورديناتو مي اين مقصدين اكامى بوتى بكن بروايد مقصد بردرا را-یں نے اس احساس کتری کودور کردیا کہ مس کی خابل نہیں ہوں ۔ میں کچھ می نہیں کرسکتا اور میر چند ماہ ہی میں مرے امد حیرت اگیز نبدیلے ا<sup>ل</sup> رو<sup>نما</sup> مونے لگیں موستوں کی تعداد بھسے لگی مہانوں اور فوار دوں سے دھیجک بات كرنے لگا اور میں نے بحسوس كباكد میں نے لینے نٹر شیلے من كانون كروبا ہو۔ العظے سّال مضموں بھر دیا اور پڑھ کریمی شنایا ۔ مجبے بھیلے سّال کی طرح مجمع كرساسن بولفس بسين نهين جيوالي تبيس فعسوس كباكه تجد ير معنمون تكارى كى مَسلاحتين بى نهى مِس بلك اليما ميما مفريض جوبرمي بين . شرميلي ن فرمري اس وورني صلاحبت كوبري طي وبا لبا تفاا و<sup>ر</sup> أكممي لمبين اداورى بودى توندست تسرشيلي بن كاخانمد وثرا توآح تكسطيح

ابني اس مسلاحيت كايد نبطا-

# ايك چراغ اور مجركيا!

قادین ہمده صحت اور مهدر دیک کرم فرماؤں کے لیے برسانی بقینیا غرواندوہ کا باعث ہوکہ جناب محت رم عکیم حافظ محد مجیا صاحب کے والدھیم اور عالیجناب عمیم حافظ محد سعید صاحب کے خرص ت سنت نام کا لئر محد ذکریا صاحب و لہوی ۱۹ جولای سنت نام کوالٹر کو پیا ہے ہوگئے۔ اِنَّا لِللّهِ فَإِنَّا اِلْدُهِ وَلِعَوْنُ

حضرت مرحوم نصرف برکه مهدود دواخا نه که باینوں بیس سے تقد اوراس اوارہ کا سنگ اساس لیکھنے بیس ان کا دست ممبارک شابل تقا بلکہ اوارہ کے مختلف عجدوں پررہ کرا تفول نے اوارہ کی اہم خدمات بھی انجامہ دس ۔

محضرت حافظ صاحب مرحم ایک خدارسیده بزرگ تحقی مغربیوں کی مدد کرنا ،عزیز دن کے کام آنا،خلتی خداری کے کام مخت کرنا ہمیشہ ان کا شعار رہا ۔ صوم وصلوا ہے اتنے یا بند تحقے کر بستر مرگ سے بھی معالجین کی ہلاپت کے با دجوداً تھڑکر دفنو فرمایا اور نمازا دائی۔

ما فظ صاحب کے ملنے والوں اور موزیروں کا بیمتنفقہ فیصلہ کوکدان کی ذات سے کہی کسی کوٹکلیف نہیں بنی پی التٰہ تعالیٰ کی خوشنودی کا حصول ان کا مقصدِ حیات رہا اورالنڈ کی فرانشات ہمیشہ ان کے شائی حال رہیں۔ بارگا ہ رب العزّت میں ہم وست بدعا ہیں کہ وہ مرحوم کو لبنے جوار رحمت میں جگر عطا فرملتے م

اسمان تیری لحد پرشینم افشانی کید



بهرکیف دن گزرت کے اور ہم اور دردایک جان دوقالب ہوکر رو گئے گرتا ہے ایک دن بہت بن دایئی طرف اس شدت سے درواشا کوالٹری پناہ کسی نے تو نے کہا ،کسی نے دردگردہ ،کسی نے ابنڈی سائٹ س سوائے ہوئے دہے کہ راجی درد پرجا آ دہے گا۔ بوسکا تھا کہ ہم انحیس کی تسلّی در پرج کہتے دہے کہ راجی درد پرجا آ دہے گا۔ بوسکا تھا کہ ہم انحیس کی تسلّی کراچی آئے ہوئے مقاب اللہ مگر خوا بھا کرے ماموں میاں کا جوان د لوں کراچی آئے ہوئے مقیموں اس ختور تی تھی اور بادیان دلچدین والے نے کو کیوں مانے بمجھٹ سے موٹرائھائی الدھجے نے کرمید مے ا بیت دومت ڈاکٹر چ بدری کے پاس بہنچ انھوں نے سال سنتے ہی ابنڈی م مان نے کمل طاب کرنے بھی محاصب اور آ فت آگئی۔ اتنا سفنا تھا کہ ماموں میاں نے کمل طاب کرنے مقان کی مقان کی جس کا دا صدف الریش تھا۔

«لیکن مامول میال بس آپرلتین نہیں کراؤں گی ۔" مرتم لیے وقوف ہو، پڑھ کھے کوجما انت کی بات کرتی ہو۔ اب تو آپرلٹین بالکل معمولی قرار دیا گیا ہی بس چندمنٹ کا کام ہی امرف ڈیڑھ اپ کا معمولی ساتسگاف بیٹ ہیں کرناچ گاہی۔"

ادیس آپرشنسے نہیں ڈرتی ہوں لیکن یہ جا نناچا ہتی ہوں کو واقع یہ مرض ہو بھی کرنہیں! خوا ہ مخواہ آنت کے جوٹے سے کوٹسے کو کا ش چیدنگنا کا کی عقل مندی ہو۔ آئٹرجہم میں اس کا کوئ نہوئ کام قرمونگا ۔ فعدا نے انسا ا حجم کی میٹیزی میں کوئ ہرزہ بے کارنہیں بنایا ہو۔ " میں ہے اصفاحاً کہا۔ درجہ مدوری اتم ان کے کھینے کی روانے کر وساسنے روس کے کھی ہے۔

« چوبدری اتم ان کے کہنے کی پروا ناکردیہ اپنے پڑوس کے حکیم می سے بہت متاثریں اورخوا ہ مخواہ ان کی « لِعَراطیست " کاری ب ان پرطاری ; یرنظریے سی یقیناً انھیں کا ہو۔" ما موں جان نے تندہوکرکہا .

" واقعی آپرلیش بہت معولی ہو اور میں ہی کہنا ہوں کہ بہت ہے یا

آب کومٹل ، در دمرادر بہت کے در دسے نجات بل حائے گی ۔ آج کل گاا

میں بند ہو۔ آب واقعی آپرلیش کروالیس روزروز کا جنگر اجا سے ور دکسی وقر

میں یہ "ا پنڈگس " آپ کے لیے خطرے کا باعث بن سکتا ہی ! " ڈاکٹر صاحب میں یہ یہ تی توکیا کہتی ، ہر حیند کہ ماموں میں اُ

« بات توخیک بوڈاکرماحب الیکن میں بغیراس تعدیق کے آپرلٹن نہیں کرواؤل گی کروائق تھے یہ موض ہو کیونکہ میں ہیں وامنی طرف در دادرجین کے دوسمہ اسباس بھی ہوسکتے ہیں "

« خیرخیر اس بی شم کواپن برونیسری چانشنے کی کوئ مزورت یتم میرے ما مخاسی بی بلکراسی وقت سرکاری اسپتال جلود بال بس برگی یا ناموں میاں لے کہا ۔

میں نے دل ہی سوچا ہی ہی ۔ یہ کیا مزودی پوکرا پرٹٹن کیا ہی جا کے دل ہیں سوچا ہی ہی ہی ہی میا کے دل ہے اس کے اور نے جیسے اپنے اپ کوسلی کوسلی کے در اور کا در میا ہے در کا در کا در داد دہ اور میا ان سخرے کرے ہیں چوڈ اسے جس کو دن سام ہیں ۔
اسپیشل وار ڈ " کیکے ہیں ۔

" کھی بہاں کفنے روزد ہنا پڑے کا ڈاکٹرما حب ! " میں نے معائد نرسنے والے ڈاکٹرسے بہلاسوال کیا حس کی انظلیا ل میری سنس بھی بڑی تھی "آپ کواس کی لکرکیا ہوجب تک بالنل آجی ندیول بہاں قیام فرنا ئیں ، یہاں لڈ بہت سے طلاحی سرکارعمش ارام لین استے ہیں :"

دنین میں اسپنال کے اس " پُرورد " ماحول میں بانکل آدام نہیں رسکتی بلکر ہے او چیدوتیں یہاں اکابی نہیں جا ہی تھی "

ق اکر مہندا اس نے مرسے بہدی معا تذکیا ادد ا پنری سائٹ ہونے پر میرے بہدی امعا تذکیا ادد ا پنری سائٹ ہونے پر میر میرے بارہ بجے ان کا بہیشہ برلش کے لیے تیا مرکز دینا اور مات الله کو بھی خذا دینا ہے ناشتہ بالکل دوینا ہ ڈاکٹر نے ایک سانس ہیں زس کو بدایت کی اور دو سرے مرمیوں کو دیکھنے میلاگا۔

میں لبتر پر پڑے پڑے موج رہ تھی کہ یقیداً اس ڈاکڑ کے پاس طلم غیب پرجواس نے اس قدرجلومچے تغییں کرئی یا مجر یہبت مبلد ازادی پیر یا مجراس کوا پرش کا شوق ہو۔ ہیں امجی ان ہی نصالات ہیں گئی ہوئ متی کہ مجھے سامنے سے ادجہ ندایتی ہوگ نظراتی ۔

اله سادها

« شامست نے کھے دیکھا ہوا ودرکیا <sup>یہ</sup>

و به کائی سے مرب پنگ پر بنی کا ادر میاحال دریافت کرنے

و بی کائی ہوجا نے کیا کیا بجہ جاری تھی، اور میں کا بول میں ایج سے بادمال تبل

گی دوجا نے کیا کیا بجہ جاری تھی، اور میری کا بول میں ایج سے بادمال تبل

گی دوجا نے کیا کیا بجہ جاری تھی مات وار کالی میں دن بحر بہ کا ایک ایک ایک ایس میں

ایس یہ باس کرکے وہ ڈاکٹری میں بھی گئی اور میں نے بی ایس سی

میں داخل نے لیا لیکن ایک ہی بورڈ بگ باؤس میں دن رات برسول ہمنے گئے

در ارج بند تھا رہے ڈاکٹر نعان بڑے حبار باز معلوم ہوتے ہیں نیبن

پر باتھ رکھا اور بولے ابندی سائٹس معلوم بڑا بڑی بیٹ بجایا کہا گی توزی سے کہا ہرا تھی ابندی سائٹس معلوم بڑا بڑی جینے گئے توزی سے کہا ہرا تھی۔

تی باوی ان کا ایمانی بخر" میرے اس فقرے برا دہند ہے اختیا رہنس بڑی مدا جانے مذا میا یاحقیقت ہو لے بغیر در اسکی ، " ارسے ہم طازم مرکارکوں کو کم کیا کریں اسپتال کو ہم سے کیا فائدہ کا ڈاکٹرصا حد ہی بی سوچنے بول کے کر بڑھا وال کو یہاں سے ندوا رڈ کا کر ایسے کا نہ آپرلٹن کی نیس ۔ ندخون کے امتحا ان کا جارے ہوگا د اکسرے میں خرب ہوگا۔ مزے ہی مزے ہی سرکا ری فوکری کے ، " تو مشق نا ذکر خون دوحا لیم میری گردن پر"

ریکوں کہ رہی ہوہیں ویدکہناچا ہے " تیربیتر طلا کھیں ڈرکس کا ج ہم اگر مرسی جائیں تو تم لوگ کل ہی کہو گے ناکہ سرکاری اسپتال میں اگر سرکا کی طلائم مرگل لوگی ہوا! اپناہی آدی مراہ کم کھلا اس کے اقربا لو تھیے والے کولئے"

یں سے ہم اس کو تاکی ہوئی جلتے جلتے ہیں نے اس کو تاکید ارجند بنہ ہی ہوئی جلتے جلتے ہیں نے اس کو تاکید کردی کو دن کر کے کہددے کہ میں کل کردی کو دن کر کے کہددے کہ میں کل محصیک باو بیج تخذمش جنے والی ہول نعن « بخ فرگرم کہ خانس کے آدیکے کی رزے '' ذرا اطلاع کر دیٹا ۔ برزے '' ذرا اطلاع کر دیٹا ۔

پیدید می در ترکیوں رقیبوں کو "جمع کرتی ہر کیوں رقیبوں کو ایک تماشر ہوا گل ند ہوا" اکس تماشر ہوا گل ند ہوا" ار جمبند نے جلتے جلتے دوسرا شعر مجھ پرجیکا یا اور میری انتھوں ایس کالج کی بُر لطف زندگی اور ہوسٹل کے لیل دنہار گھو منے لگے ۔ دوسرے روز بارہ بیج مجھ پرتم دِنشنز کے سم گزر کے ناموں میا آپرسٹن دوم کے باہراورڈ اکھر چیدری آپرشن دوم کے اندرہ ہے آپرشن ہوگیا۔ اپندکس اصل حالت پی تھا یا بیمار، ورم دوہ تھا یا سرا گلاخدا جائے ہوگیا۔ اپندکس اصل حالت پی تھا یا بیمار، ورم دوہ تھا یا سرا گلاخدا جائے یا ڈاکٹر۔ بیس نے ہر جند بیجائی کسی نے تھیک سے جماب ندریا ۔ بہرکیف جب بھے ہوس آیا تو بحر بجائی کسی سرکے بروں کے نیچے بایا ۔ ماموں میاں اور مرس بان کے ایک ایک ایک ظرے کو ترساد ہے تھے اور برہاں پیاس سے حلی خشک ہور ہاتھا ۔ فعدا جائے ماموں میاں پراس وقت کہاں کی "برندسیت "مجھٹ بڑی تھی البتہ " سرابا طہورا" کا تقور دلا دلا کر ہم را پنج مفودی سرکہ دریا سے حجب مزید حواس درست ہوئے تھے جب مزید حواس درست ہوئے تھے دو اسپوشی دران سے استجے کرد یے گئے ہیں دروان سے استجے کرد یے گئے ہیں کہ دو ابروں ایس دریان سے استجے کرد یے گئے ہیں کہ دو ابروں ایس دریان سے استجے شامل نہ ہو۔

خدا خدا خدا کرے محدر وزگزرے اور پس نے پٹر تر اکر اسپتال کی چار دلیاری چیوڑی ۔ بیٹ کا زخم اچھا ہوچکا تھا ۔ بس آزادی کے ساتھ جل مجر سکتی تھی اور بقول ارجبند کے اب مجھ کوزیادہ ونوں تک ٹھیراکر اسپتال کو کوئ فائد ہمی نہتھا۔

میرے اس کہند موض سے نجات پانے یا ایٹڑکس کے جمعت کو ہمیشہ ہمیشرکے لیے نکال مجینے پرسب لوگ نوش تھے سوا سے ان ضعیعت کی میشر میا صوب کے جن کی بقراطیت کا حذاق ما موں میا ن دن رات اڑا یا کرتے سے مجھوں نے میرسے ہم پرلیش کی خروصشت اٹر سے تھے جھوں نے میرسے ہم پرلیش کی خروصشت اٹر سے تھا کی مگر خدا فرمایا" خدا خیر کرسے ، محقیات کیا حقیات کیا ۔ الشرکا شکر ہوسمت ہم گئی مگر خدا کرے ہیں میں ہم ہمی سب محقیات رہے ۔"

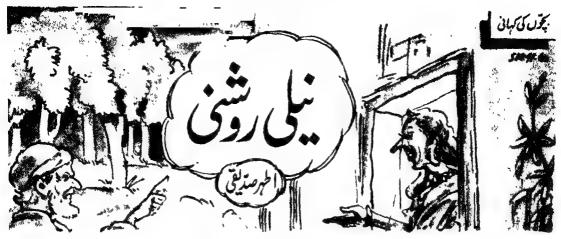
دن اوررات کی گردش مہینوں اورسالوں پیں گزرتی گئی ہیری حت دن بدن گرتی چی جاری تھی ، پہلے تومعا مل صوف متنی اورس کے در دیرش جا تھا لیکن اب خون کی کے کاٹما رستروج ہوگئے اور دیجھتے ہی دیجھتے ہیں بہر<sup>ں</sup> کی مریخ معلوم ہونے لگی بجودی ڈاکٹروں کے نسخے ، دہی دوا خالوں کے چگر۔ کوٹی کہنا معدہ خراب ہی کوٹی کہنا جگر کی حالت ابتری کسی نے درم معد تجریخ کیا کسی نے انتوں کی کمروری اسٹر برلیٹا ں خااب من ازکٹرٹ تغیر ہے "

مچردې سرکاری اسپتال کی جاردیواری ۱ دې آسپیشل وارد ، وېی دُاکونغا له اوردی س ح ایکسه بختسست مزرتشخص "رکی بوی تح ، روزایک

نیا معا تنهین ، دودا یک نئی دلورث آتی -خداخدا کرسک وه دن مجی ٔ مجھے اسپے مرض کی نویمیت اورعلاح معلوم بونے والامتیا -

" بنیادی خرابی یه کراپ کا نظام اصمی مهدت خراب بجرا استیم کراپ کا نظام استیم کراپ کا نظام استیم کراپ کراپ کا بیش کراپ کو استیم کراپ کے ابنڈی سائٹس کا ابرلشن ابنی سائٹس کا ابرلشن اسکو بدن میں رم نامیا ہے ۔ " ڈاکٹر نعال کی مبدی تحقیق کے مطابق اس کو بدن میں رم نامیا ہے ۔ " ڈاکٹر نعال سمجا رہے تنہے ۔





مہت زانہ گزرائی سپہی تھا ،جس نے مدّق ترک بادشاہ کے لیے بڑی بڑی بڑی میں الوی تھیں لیک جیسے ہی جنگ جم ہوئ ، المن اسکون کا زمانہ والیس آیا، خود عُرض اور احسال فراموس باد ستاہ ول اور نہی روئی کپڑا ۔ سپاہی نے بادشاہ کی بڑی خوشا مدک لیکن بادشاہ نے اس محصاری صور سن نہیں رہی ، میں نہ اب تھیں تخواہ دے سکتا ہوں اور نہی روئی کپڑا ۔ سپاہی نے بادشاہ کی بڑی خوشا مدکی لیکن بادشاہ نے اس ایک دن فرہ اس تی جبر رآ سپاہی کو سے بابرنمل آیا ، اس کی بھر سی کہ نہیں اروئی کپڑا ۔ سپاہی نے بادشاہ کی بڑی خوشا مدکی لیکن بادشاہ نے اس ایک دن وہ اس تی برن این محبور آ سپاہی کو سے اپنا کام چلائے گا ، و ایس تی برن این محبور آ سپند کا در این جب ایک محبور آ بین کا در این کہ برن اس محبور آ بین کا در این کہ برن اس محبور آ بین کا در این کہ برن اسلام کبالہ اس کے جنگ کا در اس کہ برن اور اس کی کھر کی حکور آ اب کا کہ اس محبور آ بین کہ برن اس محبور آ اب کا محبور آ بین کہ برن اس محبور آ اب کا محبور آ اب کہ کہ دور در اس کرن ان کی کھر کی سے آرہی ہو ۔ سپاہی اس حبول میں اس محبور آ بین کہ برن اس محبور آ اب کہ کہ دور اس کی کھر کی محبور آ بین کہ برن اس محبور کہ کہ کہ برن اور اس کے کہ در اور اس کہ کہ برن اور اس کی کھر کی سے آرہی ہو ۔ کی در لو دو یہ سوچ آ رہا کہ خدا جا لے کس کا مکان ہو وہ اسے رات گزار لے کی اجازت دے یار دے ۔ اس کا محبور آ برن کی کھر کی اور اس کی کھر دے دو اور اگر ہوسکا آ کہ کہ کہ اس نے درودن سے کچھ کھا یا بھی نہیں ہو ۔ جو یہ نے کہ اس کی محبور کی اس کی کہ کہ برن اس کی کھر دے دو وں گ ابٹر طیک تھیں محبور اس سیاہی لے دودن سے کچھ کھا یا بھی نہیں ہو ۔ جو یہ دوں گ ابٹر طیک تھیں محبور اس مام کے لیے تیار ہوگیا ۔

سپای کو پر ادن کام کرتے گزرگیا اوجی دقت کام نم آبوا سے شام ہوجی تھی اور وہ اس قدرتھک گیا تھا کہ اپنا سعزجاری شرکھ سکتا تھا ، انسی سپای کو پر ادن کام کرتے گزرگیا اوجی دقت کام نم آبوا اسے شام ہوجی تھی اور وہ اس قدرتھک گیا تھا کہ اپنا سعزجاری شرکھ سے اس کے با جس کے خوص میں ہمری ہوگئی الیکن اس نے کہا ، "محقیں اس کے بعض کو خوص میں ہمری ہوگئی الیکن وہ اسکے دن ہی اپنے
جسے دو ان نہ ہوسکا ،کیونکو سار اون اسے نکڑیاں کا شے گزرگیا تھا اور وہ بری طرح تھکن سے جور پر جبکا تھا ، اس لیے اس نے دو بارہ جرفیل سے ویخواسہ کی کہ ایک دات اور گزار لیے وسے ۔ چڑیل سے فرجواب دیا ، "کوئ ہری نہیں ، میرسے پاس تھا دے لیک کام اور ہو جبکل میں فرما دور پر ایک خواسہ کو ان ہوس کو ان عوم ہوا میرسے پاس تھا دے ایک کام اور ہو جبکل میں فرما دور پر ایک خواس ہوا میرسے پاس تھا سے کو بی گریٹری تھی اور میں بڑھا ہے کی وجہ سے کو ال ہو بھی اس اس کو بی بی گریٹری تھی اور میں بڑھا ہے کی وجہ سے نکال سے تھی یہ

ا تكلون بريل سپاى كوكوي تك كي اوراس ايك الوكرى بين جفاكريني الاريا- اسع جلدى وه نيى روشى مل كئى . اس سفجرين

and the second of the second s

کواندی کروہ اسے اوپر کھنچ ہے ۔ ابھی سپاہی اوپر پہنچ بھی نہایا تھا کہ چڑیل نے اسسے ٹیلی دوشق ، انکی۔ سپاہی بھرگیا کہ بڑھیا اس سے ٹیلی دوشی سے کا است والپی کوئری ہیں بھینک دوئرگا کہ بھر اس است والپی کوئری بھی بھر کھنے ہوئے کہ اوپر اکرا الم بینا ہے تاریخ کے در پر کرا کم اس بات خصر اکھیا اور اس نے سپاہی کومع نیلی دوشتی کے کوئر ہیں وصکیل دیا ۔

سپاہی کویں کی ہتم میں جا چڑا و تسمت ہی تھی کہ زیادہ چرٹ تہیں کہ تی۔ سپاہی نے جاروں طرن نظردوڑائ ، کویں کی دیواریں بالعل سپاٹ جکی گئی۔ دیکسی طرح مجی اوپر دیچر مصر سکتا تھا مجبور آ قسمت پر شاکر ہوکر مبی گیا۔ اس نے اپنی جیب سے پائپ نکال کر متباکو مجرا اور اس نیل روشنی سے اپنا پائپ مجلایا جیسے ہی پائپ میں سے دھواں نکلا اس دھویں میں ایک مجبوڑا ساسیاہ آ دمی مودار مہاا اور کہا ، «سرکار میرے لیے کیا صکم ہی ؟ "

سپاہی جلتے بطت ایک شہر میں پہنچا۔ اندوہاں کی سب سے اچی سرائے میں تھیرا اور سب سے تعدہ کرہ ابنے یلے فتی ب کیا ، کرے ہیں الممینان نہ بیٹے کراس نے اپنا پائپ نکالا اور اسے نبی روشنی سے جلیا ، فوراً ہی وہ تجوٹا سیا ہ اوری حاصر ہوگیا ۔ سپاہی نے اس سے کہنا شروع کیا ، " ہیں سنے بڑی محنت اور دیا نت داری سے با دشاہ کے لیے بوسے بڑے کام سرانجام دیے ۔ لیکن اس نے میری خدمات کا یہ ملا دیا دیجھ فرکری سے علیحدہ کردیا اور مجوکا مرف کے لیے جوڑویا ، اب بین اس سے انتقام لیٹا جو اپ تیا ہوں ۔ " بیس تھارے لیے کیا کرسکتا ہی اس میں جاکواس کی لڑی کو انتقالات ایس اس سے ملازموں کی طرح کام لول کا یہ او میرے لیے تو یوکوی مشکل کام نہیں ہولیکن تھارے ۔ لیکن مخارسے لیے نظرناک ہوسکتا ہی۔" اس نے سپاہی کو تبیہ کی کی سپاہی اپنی بات ہا ڈارہا ۔

جیسے ہی بارہ بجے وہ بادشاہ کی لاکی کوسلے ہوتے ہیں ہیا، سیابی نے نوراً ہی لاکی کھکم دیا کہ جاڑوا مخانے اور کرے کی صفائ کورے جب سٹرزا وی جہا و دوسے چکی توسیا ہی نے اس سے کہاکہ وہ اس کے جوتے آثارے اور ان پر پائٹ کرے ۔ شہزادی نیم بخنودگی کے عالم میں اس کا ہر تکم مجالاتی رہی جیسے ہی مرخ سنے بانگ دی جیوٹا آ دمی منود ارم وا اور شہزادی کو وائیں اس کے لبر پر پہنچا دیا ۔

می کوش زادی نے اپنے باپ سے کہاکہ راست اس نے ایک عجیب وغریب نحاب کی آبی ہیں نے دیکھاکوی مجھے ایک سپاہی کے کرسے میں سلے گیا ہج اسپاہی نے کوش نوادی ہے۔ اس نے ہوئے ہے۔ اس میں تھک می ہود سپاہی نے جھے سے جھاڑے دنوائی اور اپنے جولاں پر بالٹ کروائی ۔ میں جانتی ہوں کہ بیعنی ایک خواب تھا ۔ لیکن عجیب بات یہ برکر میں اس طرح تھک می ہود کہ جیسے واقعی میں نے یہ تمام کام کیا ہو۔" کہ جیسے واقعی میں نے یہ تمام کام کیا ہو۔"

بادشاه کافی دیر تک سوچارها اور ۳ ترکاراس نے اپی بٹی سے کہاکہ تم رات کواپی جیب پی مٹر محرلینا اور حیب بیں ایک چید کرلینا ۔ اگر کوئ و اقبع تقیس محل سے ایجانا ہو تو مٹر را سے میں گرنے چلے جا تیں گئے اوراس طرح ہم اس آدمی کو پڑلیں گئے ۔ جس دقت بادشاہ ابی بٹی سے یہ با تیں کررہا تھا ۔ وہ چو آدمی قریب ہی کھڑا ہوا سب بکے سن رہا تھا ۔اس رات اس نے شہزادی کو پھرسپا ہی کسکرے میں پہنچا دیا ۔ مٹر راستے بی گرتے ہے گئے ۔ لیکن اس چوستے آدمی سفال دانوں کو سمیٹ کرتام گلی کو چول ہی پھیلادیا ۔ سپاہی نے تمام رات شہزادی سے ایک طلام کی طرح کام لیا اور سے ہوئے ہے دہا محل پہنچ ادیا۔ میچ کوبا دشاہ نے شہزادی سے بوجیا، توشیزادی نے بعرولی پی کہائی سنائی لیکن اس نے کہاکہ وہ موسے وانے میری جیب سے خاتب ہیں ۔ اس کا مطلب یہ بواکدیں نے خواب نہیں دیکھا بلکہ وہ سب کچے حقیقت تھا، بادشاہ نے فوراً ہی اجب ادمی اس کی جستج میں بھیے لیکن کچھ پتہ نہیں سکا کیونکو ممثر تمام شہریں بھیلے ہر سے تھے جغیں بچے جمعے کر رہے بھے اور ایک دو سرے سے کہ رہے تھے کہ رات آسمان سے ممثروں کی بارٹ ہوتی ہی۔

اب بادشاہ مبہت پرلیشان ہوا۔ اس نے شہزادی سے کہاکہ میں سے ایک اور تجریز سوچ ہو اور اس سے شہزادی کے کا ن میں وہ تجریز تبادی ۔ اب جہدتا ادمی مبہت پریشان ہوا اور سید صاحب ہی کے پاس بہنچا اور اسے تبایا کہ کل کی تجریز تو مجھ معلوم ہوگئی تھی اس ہے میں سے اس کا علاق نکال لیا تھا۔ آن حالات محتقف ہیں بتر مبیں امغوں نے کیا ہے اس لیے بہتر ہوکہ تم اب شہزادی کو مت بلاد ورند مصیبت میں بڑجاؤ کے سیا ہی نے اس سے کہا معجو ہوگا دیچا جائے گائم شہزادی کو لے کر آن ؟

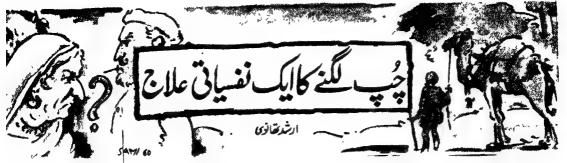
نیسری رات می شیزادی سیابی کے کرے میں بینجادی گئی ادر اس نے تمام رات کام کیا لیکن اس سے پیلے کہ کہ چھوٹا آدمی اسے والبس ہجا نے کے ملے آتا اس نے اپنے اپنے کے کہنے کے مطابق جیکے سے اپناجرتا سیابی کے کرسے میں چھیادیا۔

میں ہوتے ی بادشاہ نے سیا ہیوں کو جوتے کی تاشیس روا نکرویا - انھوں نے ہر جگر جیان ماری یہاں تک کہ اس سرا سے میں پہنچ گئے ، جہاں سیا ہی مغیرا ہوا تھا۔ سپا ہی کو میسے ہی معلوم ہوا وہ معالک بڑا۔ لیکن جوتا ہے ہی با وشاہ کے سپا ہی اس کی تلاس میں کا کھڑسے ہوئے اور مبلد ہی اسے جا بچڑا اور لاکر جیل میں فوال دیا گیا۔ سپا ہی کو سب سے زیادہ انسوس اس بات کا تھا کہ وہ جلدی میں منصرت اپنا تمام سامان بلکہ نیلی روشنی " بھی چوڑ ہما کا تھا۔

ا کے دن سپاہی کو درباریں حامنرکیا گیا ۔ ہر حندگر اس کے خلاف نجھ ٹا بت مزہو سکا کم حجوب نے اسے پھالنی کا حکم سنایا ۔ سپاہی نے بادشاہ سے در توا اسے کہ خوا سے بہتا ہے۔ ہا ، سہم ایک نہیں تین پاتپ کی کہ بھے بہائنی سے پہلے پا تہب ہی لیے نکی اجازت دی جائے ۔ بادشاہ نے بلا تعلقت اس کی درخوا سٹ منظور کر لی ، اور اس سے کہا ، سہم ایک نہیں تین پاتپ پی سکتے ہو۔ " سپاہی نے یا تپ بحالا اور اسے نئی روشنی سے جلایا ۔ جیسے ہی پائپ میں سے دصوال نکلا چھوٹا آدمی اپنے ہا تھ میں ایک بوسی مکامی کے موجوں منوا مرب کے دور اور اس وقت تک ماروج ب تک یہ معانی نرمانگہ منود اور ہوا من کو تک ماروج ب تک یہ معانی نرمانگہ میں ۔ " اس سے مسب کو ہی طرح مارنا شروع کردیا ۔ اور نے طوح کی گھوٹور ڈود میں اپنی اور کی سے تھاری شادی کردوں کا ایس سے میں ایک اور کی سے تھاری شادی کردوں کا اور بادشاہ سے کہا ہ " اپنا دعدہ پورا کرد!"

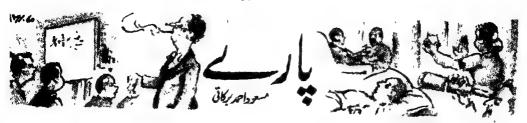
حبب بادشاہ نے ابن لڑک کی شادی اس سے کردی توّاس نے بادشاہ سے کہا کہ مجھے تھاری سلطنت نہیں چاہیے یہ تھیں ہی عبارک رہے ہم رسے باس خودتم سے زیادہ مال ودولت موجد ہو لیکن ایک بات کا خیال رہے کہ تندہ کھی کس کے سامت ناا نعمانی زکرنا ، ورز تھاراحشراس سے مجی زیا وہ خراب ہوگا۔

با دشاہ نے اسے سینے سے نگالیا ادرکہا،"کونکریں بوڑھا ہوجکا ہوں ،اس لیے یُں جا ہتا ہوں کہ ابسلطنت کا کاردبارہ سنجعال لو۔ ہخرکارسپاہج نے سلطنت کا تمام کام سنعال لیا ادرسب مبنی ٹوشی رہے گئے۔ سنا پڑکروڈ نیلی روشی "آج بھی با دشاہ کے خزا نے جم جمخوظ ہو۔



مده المحدد كا ذكر بوجب د بل بين حاذق لللك اول يحيم والمحيم والمحتم والمحيم والمحتم وا

ان کی بیوی مبست پرلیشان ہوئے ۔خودسے گفت گوکا آغازکہیا ۔ مگر حار مول سرحن کو بلاکرد کھایا - اس کی تیزو تعند دوانیس بلاتیں ، اثر ہوتے ، كريونانى طلاج كييا- وه مجى مغيدنه وا-نتب الغيس ليكردني تسكاورها كے مطب بیں حامری دی حكيم صاحب فينبض ديكيمي حال سنا ، كيركو كرف كوبعد لوجها-سب سے آخرى إدرليند فيكن حالات بين كيا كى تق ـ دُسِيُّ صاحب نے بہت ویرتک حافظ پرزورڈالا ، پیمرسوی ا اونوس كى مسواكون والى بات برائ - عبدالم يدخان صاحب في ايد بيلكالشخ لكعد ويأكد دوروز بإلاكر تمييرس ودن لاكرنبض وكمعاشية يملع كى پابنىتىس، روزمقررە پرڈولىس كىس مىكىم ماحب جى وتىت نى ليد عقة ايك آدمى دورًا مواليا ، اورهمرات موسيع مي كيف لكام مسواكيس جوا وُنٹوں برلدكراً ئ تقير، ان بين آگ لگ كى اور ذرا دير دا کمہ کا ڈھیر ہوگئیں۔حکیمصاحب نے پوٹھیا کچے تو نے گئی ہو*ں گ*ی ہگ<sup>م</sup>ر نے جواب دیا ''ایک مجی زنجی'' ۔ یہ سنتے ہی ڈیٹی صاحب کی والدہ ڈوا سے بول اکٹیں، سب جل گئیں۔ اُ دمی نے جواب دیا، جی ہاں - اس م كے بعد كيم صاحب نے كير مفرحات بتى يزكرك و بنى صاحب سے كم اك روزيد جيزس يلائيه ورنصيرى خاموش جاتى رب كاب وه با كياكرسه كى اورايسا بى بوا - دى صاحب كى روز دلى بى اورقيم ل حبب يودوا المبينان موكيا توسك كروضست جوست -ان كومتنا وبألكيا متنا مسواكوں كے آنے اور جلنے كى خرمفرومنى كى اور كيم صاحب كے زير استخص نے یہ یادٹ کیا تھا جس پرڈ بی صاحب نے کسے معقوا ىمى ديا۔



تخست البحرتيلي ويزانه

امریکا میں ابیجہازوں کے بجربے کیے گئے ہیں بوٹیلی ویڑت سے خاص مہ کے سازوسا ان سے آواستہ ہیں محکر نے ایسے طریقے می تکالے ہیں جن سے یہ معلوم کرنے ہیں مدر سے گی کڑھیلیاں کہاں پکڑی جا کتی ہیں ہرکت شہار تی بنیا دریوا ہی گئے ہی اوالوں کو یہ معلوم کرنے کہ لیے بار بارجال ڈالنا پڑتا ہم کہ کس جگر مجھلیوں کی تعداد کتنی ہو سیکن اوار سے کتی باتی جمانوں پرج شیل ویژن کا سانمان نصب ہواس کی وجہ سے بیخت کرنے کی صرورت بالی ندید ہیں گئے۔

بائی درہے تی۔ بین وبانے سے شخیص کمل

مستقبل قریب میں جبکہ علاج معالی زیادہ سے زیادہ آل تی سامان پر منحصر ہوتا جا رہا ہے ہیں سامان پر منحصر ہوتا جا رہا ہوں گا آگا ہے ہیں جبکہ برتی وطنع معالی کی جگہ لے ہے گا۔ یہ برتی وطنع تمام امراض کی تضییف کردیا کرے گا۔ ڈاکٹرونسٹن ایک پرائس نے جان اپ کیس میٹر کیل سوسائٹ میں برجرت ایکڑوانحٹاف کیا ہی۔
میں برجرت ایکڑوانحٹاف کیا ہی۔

بادیمیک طریقه علاج کیطیع موصوف کاکهنا بوکرخون سے متسام بیماریوں کانشان و میتر ملناچا جیے چناں چیمفاصل التباب و ق وسل -دمائی بیاریوں اور حبانی امراض میں خون میں کائی تفریق یائ گئی ہواس کے علادہ مرطان اور تلبی امراض کے مربینے وں میں بھی فرق محسوس کی اگیا ہو۔

دُّاکُوْپِرانس اوراَن کے سامی انجی پوری طح مطمئن بنیں ہیں اور اس تجربے کی کامیابی کے بیے پانچ سال اور پچر بات کرناچاہتے ہیں ۔ حرکستِ قلب معلوم کرنے کاآلہ

شکائوس ایک چیوٹا سا آل جے مریض کے بازو پر باندہ ویاجا آبی لیے مریفیوں کی حرکت قلب معلوم کرنے کے لیے تبعال کیاجاتیا ہوجی پڑل ہڑی ہوکیتا ہو ۔ یہ آل ڈارڈیاک مائیٹر "کہلاتا ہی قلب کی حرکتوں کی آوازیں اس میں سے کلتی رمہتی ہیں جس کی وجہ سے کم وجڑا تھ کا شخص مریض کی الت

سے باخردہتا ہو "امریحی میڑرکلی ایسوسی الیٹن" کے دسالہ کی تا زہ اشاہ جس اس کسلے کے ستعمال کی تزکیب کا ذکر ہو۔ منتی ووربین

امریکی سائن دانون فرایسدالات تبارکیه می جورتشی کی مدر کائنات کے اجزائے ترکیبی کی فنیش کرسکتے ہیں۔ قرق ہوکداس ایجادی چھوٹے ایٹی ذرّات اور سالموں اور دورافتا دہ ستاروں کی ساخت کا مشا ہددادر تجزیه کیا جلسکے گا۔

مشروبات اوردرد دل

وج ۱۱ القلب عام طور پرزیا وه کام کرنے اور قلب کے عصن الا کومنا سب آکیجن زیلنے کی وجسے ہوتا ہو الیکن ڈاکٹرجان ایف برک اور پال من کا دعوی ہوجاتا ہو الم من کا دعوی ہوجاتا ہو الم من کا دعوی ہوجاتا ہو الرفازی اشریا کھانے کے بعد فوراً پر جا یا کرتا ہو ۔ اگر چر تفکرات می عام طور پر اس کا سبب ہوتے ہیں ہسکی شاد مانی میں جی اس کا حملہ دیکھا گیا ہو کیمی مجمی دن کو در و ہالکل نہز ادر الت کوبستر کہ لیبٹے ہی تکلیف ترقیع ہوجاتی ہی بعض مرحضوں میر الدرات کوبستر کہ لیبٹے ہی تکلیف ترقیع ہوجاتی ہی بعض مرحضوں میر البیاری کانی ہوتا ہی۔

ان تام افسام کے دردوں کا علاج ہو مختہیں یا سالوں ہے ہیں یہ ہوکہ لیسے دیعنی کو یہ باورکڑ یا جائے کہ وہ بچار نہیں ہوا ورلسے ا کی ڈندگی میں پوری طرح مشغول رکھا جائے۔ ڈاکٹر بڑک کا دیموئی ہوا موجہ فیصد دیعن بغیرکسی دول کے ایجھے ہوسکتے ہیں ۔

بيويال شوبرول سے زیادہ کام کرتی ہیں

برطانوی پادری کلیغور ڈاپرویکرکا کہنا ہوکہ پیویاں لیٹ شوا سے زیادہ کام کرتی ہیں لینے کلیسائی دسالہ میں موصوف نے حال ہیں لکھ شوپر تو گھرسے ابرکینٹین ہیں اور دو مرسے مقابات پر اینا وقت گھواتے

بیں اوران کی بیریاں بے چاری گھریں میں سے دائت تک کام کرنے کہ با وجود اپناکا ختم نہیں کر پاتیں۔ اپیاکا ختم نہیں کر پاتیں۔ البیر فروحن

طبی مختقین کواگرچ امبی تک قلب اور شریانوں پر غذائ جکنائ کے مضمحت اثرات كالقين نهين بوابر الكن معلمين جديد تمتيقات كنتجون كاب مزيدانشظاركزنانهيں چلېيداوروه سنسناى دامريكا ،كى وليم يهي ميرل کیپن کی تیبادگروہ ایک ووا" ٹرپرائول" منعمال کرنے پرآباوہ نظرائے ہیں جسکے بالتديس يددعوئ كياجا تابوكه اب تك دوبزاد دين اس دواسع ستغيير بو يك بي اولاس سعاسى فيعدم ليفول ك خون يس كوليد الل كى مقداراتى كم بوسكتى بوكر تريانون بيرسختى بريدانهوا واضح يب كريكنائ كدابك جزو كولبيرال كوسى خون كى دكك ميرسختى پديا بونے كا اس سبس سمجع امها تا برجس و کے نیچ میں انسان بلڈ پریشرکا مریف بن جاتا ہو۔ یہ بیاری عورتوں کی رہنیت کودوں کوزیارہ ہوتی ہوا ورحورتوں کے بلادیس کہاجاتا ہوکردہ خون کی رگوں من كوليطال سه بيدا موف والى عنى سة قدرتى طوريراس لي معنوظ رسى بي كدان كيحبم كحصبنى وطومتين مثريا نؤل بيرمنت پديداكرينے والے ما دّوں كوجي بيش مون دیتین میل کمین ک تیار کرده دوا طریرا فول مورتون کی مبنی رطوب اليطروجن سے اپئ خصوصيات بيں كي اتن ملى حبتى بوككينى اس دواكوابين اشتهادات بيرس فبرنسوانى ايبطروجن كهتى بوجبم انساني مين كوليسرال بسيدا كيفكا فرتر واداكرج يكتسن اوركمى كوعهرا باجآنا بودسكن فتغيين كاكبشا بوكيانسان كاحبم ايك ايساكا رخانه بوجكى بمي جيزيت كونيدال بديداكرسكتا بويريافل ایک بیپول کن شکل بیں فروخت کی جارہی ہوا دراسے دن بیں ایک بار ہمال كيف كالمشوره دياجاتا ہو-

سگریف نوش زم دل ہوتے ہیں

ایک فرانسی ما مرحت و اگر پریس متیل نے لیٹ ایک حالیہ مقالے یس بہنایا ہوک سکر میٹ نوش سے سالانگیارہ ہزاد فرانسینی مرجلتے ہیں اور اور تعداد حادثوں ہیل ودق اور مراب نوش سے واقع ہونے والی امواست ایک فروک زندگی فران میں دس گریس پینے سے ایک فروک زندگی فرحا می سال کم ہوجاتی ہواور روزاد تیس سکریس پینے سے عمیں پانی سے جھے سال تک کی ہوجاتی ہو کمیکی یا تی اور سکا سیسنے والوں کو ڈاکٹر موصوف کے سال تک کی ہوجاتی ہو کمیکی یا تی اور سکا سیسنے والوں کو ڈاکٹر موصوف کے

خيال كربم وجب نزبا كونوش سے زبارہ فقصان نہيں بہنيتا كيوں كم يہ لوگ اكر متباكوكا وصوال اندرنبي لعجلته والامقيل في يمي بتايا بوكمتباك نوشى سعدانسان كوبائ بلا پرلیشر، پامنر کی خوابی تنفس ا وداعصاب کی بیجادی ن ٔ یا نوں ،قلب اورکیپیمیٹروں کی بیا ری ہوکتی ہو۔حال میں دو مبراز ہیں سو سامط لیساننام کامطالد کماگیاجی بس سگریث اوریات پینے والے اس عاوت كوتزك كرهبيغ والے اودتمنبأكونونثى ذكرينے والمسليمي تشابل تنتے ا وجحقيقيسي اس نیتج بر پینچ که ته باکونوش کے مختلف طریقے رکھنے والوں کی ٹھنیت ہیں ہج ہے۔ فرق ہوتا ہو۔ استحقیق سے علوم ہوا ہوکسٹرسٹ پینے والے پات بینے والواس اورسكريط نه پيينوالول سه زياده نضول خرج موتي بي اس تحيق كانتجول سعدية تنبين ثابت بوسكال تم الدؤش سعيميرون كاكبنس نبي بوتالمكن ي ولت صرورة الم ك كمي بوكس كريث فوشى اوركسيسرك كيرارتى اسباب يمي بوسكة إي معائیدَ باطن سے قاصرلوگ زیادہ سگرمیٹ نوٹٹی کرتے ہیں، کٹریٹ ٹڑاپ نوشی یس می مبتلام وجلتے ہیں۔ان کی زندگی میں لیے ترتیبی پیدام وجاتی ہوسے ان کی قوتِ مالغست کم ہوتی جلی جانی ہواوروہ لینے کو بیادیوں کا ایک آسان شكار بنالينة بيداس تحقيق سدايك ادرنى بات بمعلوم بوى كسكرميك پینے والے علم طورسے زم دل ہوتے ہیں اور نگریٹ نوٹٹی ترک کریسنے والے خىلى بوشقىي.

زبان سكھاتے والىشين

گورئ تعلیی ادا در دیس ایک ایسی شین کانور بزایا گیا ہوج خرم کمی زبانوں کی مرسین کی مدد کرکتی ہو۔ ٹیشین طلباء کو ہراب اسبق پڑھائی ہوج پہلے سے پروگام بنلنے والے آلے ذریع جا دیا گیا ہو۔ ٹیشین طلباء کے تخریف بازبان جوابات میں کل کرتی ہوتاکہ یہ جا درج غلطیاں ہوتی ٹین شین کیس طلباء دور درسین کے لیے فود کو کیسی ہوتاکہ جب چاہیں بین کا کوئی کی صور حوالیا چاہے مستندی جسا ب ما مرشر

اولمپیدا کی مقام بران دوگول آلات ، البکر انکس اورخودکا ژشینوں کی ایک نامش برمی پرچسیں ایک لیری ٹنین می پیش کا می پرچساب شرکے فرائض مرانجا المریخ ہے ہو۔ حثیق کے مرکزیش ایک اسکوی لگا ہوا ہوم بربطلها دکوستی پیش کیا جا تا ہوا می کے بعدا سکرین پرموالات دیکھا می فیتے اوراق کے کئی جواجات فیتے ہوتے جنیں سے طلب کی محیج جواب منتخب کرا ہمتا ہم

دوائي بزارون سال كميخوات كابكارين اوطب مشرق كماطبار بزارون سال کی زائش کے بعدان کے تعلق جتنا گہرا دیکھیے ہیں اتناطب مغرب کے عالمين ابنى نت نتى اورروز بدلينه والى دواؤل كمتعلق نبيل كيفته كل طبيغور كے عالمين جن دواؤں كى تعربين يس زمين أسمان كے قلام ملاتے مقة أج الذك مخنى نقصانات سيخانف وبرابير بهي اودان كوبانته ليكافيس برميز كرسف كي تلقين كريب بس تاكيد كي جاربي وكرجر بيرسح كالادوي ادرمندويات دواؤك صرف آخری حیلیسکے طور دیاختیا دکھیا ہے اندرجہاں تک ممکن ہوان کے متعمالت كريزكياجك. اليي صورت بيس طب مشرق يره أن سائن لفك جوف كا الزام تراشد نهرا بيتمضحك فيزبى وجبدس يخزانك لمب كالهيت وافاويت نظرياتى ادعجل فأنيا سيمتحقق جوى بواس طب كومكل طورير ما قاعده فطاب علاج كامقام علل اس میں سٹک نہیں کے شرقی طب سرجری (علم مجراحت ) کے میدان میں مجوالی ہو اس پس ما نده حالت کے متعلق بیکها جاسکتا ہوکہ اس کویہ روز بدریاست کی پالی كي وبسه وكيمينا يرابي جركردسي طب كي تيمت برمغربي طب كوسبنيتي رسي بواورد طب كوغير كلى طيب كى يعيدت چرعماتى دسى بريد عروده حكومت سيرج يبما ل بان كم وجداني اورخدا وإدملك سيمتصف بيء بمطيب كرميدان بس احتيازي اورانقلا کارناموں کی امتیدیں قاتم کیے ہ*وتے ہیں۔* آٹھ کروڈ ابنائے وطن کی صحبت کے مستلے کو حل كرنے كے ليے لاذى ہوكررارى طاقتى كومجتىع كركے اُن كا اُرخ مزل كى طرف كھيرج جاتے۔ ڈاکٹرجعیں مغربی خطوط پر تربیت دی گئی ہوجدیدسا تنس اور کنیک، اچی طع اواسته می اور بیارلول کے ایک وسیع وائے پرجادی آسکتے ہیں وور حكايم همي معلومات اود مربرياني تجربات يرجو بزارول سال تك امرامن جنگ لكا تادشق ومها رت سے حال مورے بي بخ بي قدرت ركھتے بيں - يداوك مي امراد کے ایک وسیع دائرہ پر قابور کھتے ہی جنیں ایسے مرص بھی ہی ج جد برطب کے لیں بابرجي اس بات كاخيال وكمناطئ مفاد كحن مين بوكرتفريب سه بزارى ته بس مترتى كمتب كرمعالمين رحكمار) وجرشرى اور ديبانى علاقور مين ميلين ہیں، امراض سے جنگ بیں اپنے وہر دکھلانے کا موقع دماجائے۔ اس بات کا حا بمى يوانده طود دياحداس دكمتى بوكدا يكسالويل ويصع تكديمغربي طب زا وادوال او ديبانيون ك كماحق الدادك قابل نبين بوسك كي اوركوي نبين كرسكتاكر ب مجودى كسبة تك بالى يري ل يايروه وقت يقيناً أكريس كالرطب مغربة برك ومركى دسائ يكسال طود يرككن جوكى -كيونكراحاص مكتشحفيو ومين الديكية

استمانات بهتقيتي ادرميبيدة آلات كم تحال يثرتل محقهي جن كرينيطب مغرب الكل بربس ہوتی براولسیں بالکل معولی بیارلوں میں مجان کرنٹر کام نہیں جلتا مغرب کے نظلع طل بين صرف فخاكم بي البميت عصل بوا ودوض كم يمثيك كمشيك تعين كريغ يخصوى ووايش بخريزكرنا بمكن بمي بمين بواودا كأتشخيع ييس فدارسا تسبابل برتاجك وريي يعلود ير تشخيص كم بغير دوا ويدى والم تواكز خط ذاك تنائج كاموجب موتابى كيونكطب خرب كى جماخصومى ادديدا زقبيل زبرموتى بي جويم كوقربوالت مي نقصاك بيجاتى بى بي ادراً كرخلط تجويز بروجاتين توانك نقصانات ظابر بوكد شديد ترم صفه بي - طب جديد ك دوا قل کے ساتھ جن نسم کی غذا کا استعال لاڑمی ہوتا ہوا سکی استعاصت بھاری ملک کی آبادی میں سے مدفیصدکونہیں ہو۔ سرکاری اسپتال کے ڈاکٹرسے علوم ہوا ہو کہ اسيتالول مين ايك دييض كى خلايرتقريبًا وس يُبيه يعميد عرف بوقه بي حاله نايوم کے وارڈوں میں اس کا استام بہت اعلٰ پہلنے پریمی نہیں ہوتا ۔ اگرغذا مذا سب نہو توتنودواتي ادرزياده نقصان كاموجب بوقيب ربرايك بمنكت بوجس كاطرف بهت كم فيخة دى كئى ہى - بريمى ايك وج ہوك والم عزنى علاج كے بعد مرض سنعدكا ول طور ير نِشغاباب نه پینیکی شکایت کرتے ہیں۔ دومرے غذا اور دیگرِ خرودیات کا استمام زیمنے ک وج معمغرنی علاج کے جہیا ہونے کے با وجو دحروم رہ سکتے ہیں - بہان موام کو حغربي علاج داست ذآنے کی ایک بڑی وجہ رہجی ہوکہ یہ ہواعتبا دیسے اہل ٹڑوت ہے کے دردكا درال بوا ورخ بب لوگول كريي دحمت جونف كر بجلت اكثر حالات ين حمت كاماست موتا بوللذا ناوالافراوا ورويهات كولوسك بيريونانى نظايرطب براعتبادسے ذیارہ موزوں ہوا دروہ خود بھی اسی طرلقہ علاج کو ترجیج نہتے ہیں۔

P. Valence Comme

نرکورہ بالاحقائق سے بہ بات واضح ہوکہ ہما سے ملک کے موام کیول ابتک مشرقی علاج کے عوام کیول ابتک مشرقی علاج کے عوام کیول ابتک مشرقی علاج کے عوام کی طرف ماکل ہیں۔ دراص انکا بیمیلان حقیقت پہند کا می تجرباتی علم بہدنی ہو۔ اندریو حالات مشرقی اوران کے حامیوں کی سرم پستی اوران ووٹوں لمبتی نظاموں سے فائڈہ انتھائے کی فوض سے یہ ناگر پر ہوک موٹوں ٹائکوں پر حلیف کی پالسی کو اختیار کیا جائے میشرقی اور خوبی مکا تب اپنے ایس ایک دو مرسے کی خاصوں کو لوراکرتے ہیں۔ ایک دو مرسے کی خاصوں کو لوراکرتے ہیں۔ ایک دو مرسے کی خاصوں کو لوراکرتے ہیں بلا ہو ہوگئے میں بلا کھر ہوگئے ہیں بلا کھر ہوگئے ہیں بلا کھر ہوگئے ہیں بلا کھر ہوگئے ہیں۔ کہام میں می مدد شدہ مسیح ہیں بلا کھر ہوگئے ہیں۔ ان کے کام میں می مدد شدہ مسیح کے ہیں۔

و دمرے ممالک کے احداد و حقائق سے اس دیوے کی بوری بوری تھند ہوتی ہو مثال کے طور مرجعیں کو بیش کریاجا سکتا ہو ملی مریدان میں اس کی حالیہ

فتوحات ورحقيقت نبايت شائلابي اوريسارى فتوحات قديم يني طبكو جديدساتنس كىمدديرك آفسيه بوى بيرادراى امتيازى روش كى بنايطي فيوصى الريس باكستان جيي مالات سے دوچاريما ،ليفسال كورزمرف خوش اسنوبى سيعل كرلبيا بوطكطبتى مراتنس يس البسه اصلىف كييه بسبحل وجرمت اس ئے ساری دنیاکی توجرکواپنی طرف حذب کرلیا ہی جین میں مغربی اور پینی مرکم ایک دومرے کے باعدس باعد فیے ترقی کی راہ پر گامزن ہیں اوران دونول میں خنيف ترين منافظ كے نام ونشان كا مراغ نبي ملتا تعجب بىكدىدكيوں مجيا كيا بوكر جوياليسي جين بين كامياب بوادروبال اسسه شاندارنتاري فهوريين أسدبي بإكستان مين كاحياب بنيس بركتى ادراكراليدا نبيس محياكيا بونوبهارسه طك يس بجى اس پاليسى كواب تك كيول اختنيا دنبير كيا ككيا ہى اوراً مترہ ہى لېپى كواختيا دكيف سع كبول گريزكيا جارم ابىء جو پاكستان جيسعالات يس بهين بيس برى كاميا بى كرسائة چل رسى بى - چين بين مريين كوليدى آزادى بوكروه جس طرنية علاج ى طرف چاہے رجوح كرسد و بال الموسيقوں بى كامدىكى الرميكات پیش کرنے کی پابندیاں ما تکرکے ولینہوں ککسی خاص نظام طب کی طرف دجوج ہونے کے لیے مجبو دنہیں کیاجاتا ہوا وداس طبح خاص طرلقہ علاج کے عالمین کے ليے ناجا تزآمدنى كالاست كھول نين اودم لعينوں كو يجوث بولنے اور عبلى ساد شيغكث حل كرف كديي زير بار بوف كى صورت پديا نبيس كى جانى . باكستان مين جهان خيست مصل كرف كريع صرف واكرى مرشيفك ييش كرنا صرورى بى بيارول ان ك تباردارون اورمر برستون برحمر كومادين شاه ملاز والىكباوت بواصعطودير صادق آتی ہوا ورطک کی اخلاتی حالت کوج مغرب کی ما دی تبذیب کے غلبہ کی وج سے پیلے ہی مدر زوال بوخاب سے خواب تر ہوجانے کمواق ہم مینے ہیں۔ جین کے اسپتالوں پیں ووٹوں نظام دارتے ہیں ا ورمغربی طرزکے ڈاکڑوں کے بیے لاڑی کم کیا گیا ہوکہ وہ چین کے طرابقہ طلاح کومی سیکسیں ۔ جیبی بیں جیسی طرابقہ طلاح کے بانچ لا كم سے زائد عالين موجود بي - ياوك شروب يس بى بي اور ديبا تون يري بى سَرِّ بِرَادِی تعوادیس مغری طریق علاج کے ماہر ہیں جوکہ پاکستان کی طبیح خاص طور **ک**ر شرول میں کام کرتے ہیں . معدال ہے بعدسے تبن سوسے زیادہ اسپتال اور بهت برى تعدادين دسبسريان كمولى ماچى بي-

مندستان یر بی آورویدا کر تی سے بڑی دلی بی جا دی ہو وہا کی بر تی سے در برلائے بغیر محت کے میں در برلائے بغیر محت کے

مساً ل کومل بنیں کیا جلسکہ کا - اندعامیڈ کل کا بحدیث آبے روی اکوانستیا ڈٹائمون کا پھینندستان کرلسیا گھیا ہوا ورکومت ای مولیدَ علاج ک مربری کرمی ہو-

جُوالِين سے دور اس سے محروم جوجات محديد تحقيق سے تعقب إقد درك تواس كى تندروانى يركس سے پيچے نہيں دمناجا ہتے ۔ ڈاکٹرول بيں اوريم ميں اتناذق بوك وه بغيو يكيع كبله ا در بلاچك وچ إمغرب كى برخقين كوا بينا بز بين اور مهم يحيم مشوك بجاكراور ومكير يجال كرقبول كرناج لبتقيش سوناخوا أ ہوہم این کسون پر پرکھ کو قبول کریں تے۔ ہم کو لیٹ اسلاف سے برگمان بلكهيس ان پرفخر ہى- سم اپنى قديم تاريخ سے باخبراوراپنى ڭغا فت اورتہذ، خ ببول سے واقع باب بمیں لیٹے بزرگوں کے علوم کی قدر قریب کا بمی میں پی بم انگلول کے دافیول اور دوحانی مکاشغول کے منگرینیں ا ورن**کھی**لیف مادى مشابرات كى خواه مخواه مخواه مخاريا جاست بى داحساس كمترى بى ہوناچاہتے ہیں، رخوش ہی کاسٹکار ہم اپن انفراد میت کے اجزامیں۔ چیزوں کومرور برترار دکھنا چاہتے ہیں جن کی خ بی تجرب سے منکشف ہوگ ېم دومرون کى سطوت ادرنهارى سے مرعوب بوكرا پنى خو د وارى كو · ديناببس جلسة اور ذبئ غلامى كوكسى صورت سع قبول كرف كيانه این در این ملامی کوم حسالی علای سے مکردہ ترخیال کرتے ہی ۔ به برا نقط نظر ــــدس کو دزارت صحت اورطب مغرب کے نما مُذروں کوا آ سمولينا چاہيے۔

ہم طب مشرق کا جدید نصاب تیار کر نہے ہیں جرد کورہ بالان تحت م تب کیاجارہ ہے۔ ہم طب مغرب کی کتابوں کے سامقہ سامقہ طب من قدیم کتابوں کا بھی اپنی ملکی زبان اردو میں تزجہ کرنا چاہتے ہیں۔ ہما، ہوکہ حکومت کو طب مشرق کی رئیرج کے لیے مرکز اور صولیوں میں اعلیٰ پیانے کھولنا چاہییں اور بداوا ہے مشرق طب کے اطبار اور طب معربی کے حاج ہونے چاہییں ۔ طب مشرق اور مغرب کے اواروں کا باہمی تعالی ، کالجوں ا نیز دو مرب سائٹ عک ہیرج کے اواروں کا باہمی تعاون محت کے وائر نمایاں ترتی کا حاس ہوسکتا ہوا وراس طریقہ کار پرچل کر وونوں ٹمائڈ کی رکات کا عمل تجرب کیا جاسکتا ہو۔

" ممدر دصحت کے مضامین کے متعلق . ابن دائے ملکھے - ہم آپ کے مشور دل کا خرم قدم کی

# مشرق کومشرقی نظریے دیکھیے

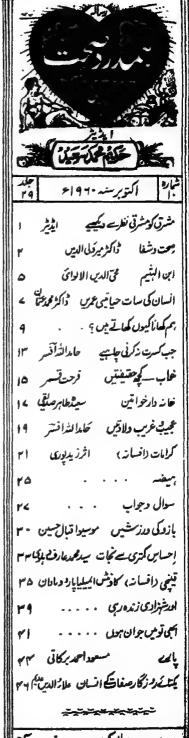
پاکستان کے بونے والے دارا لخلاف اسلام آباد "یں ایک پبلک بیلت دیسری نسٹی ٹیروٹ کے فیام کی ا یقینی طور پرٹری خوش آیند ہو موجدہ حکومت اوروزار ہو محت فیصیت عامد کے باب ہیں اب تک ہوکام کے بین ہر کہ وہ ایک خاص نقط نظرسے اورا یک مخصوص برلی طفر علاح کی سربہتی کے جند ہے سے کھے تھے ہیں ،گریک جا گا ہے کہا جا سکتا کہ وہ ایک خوات ان کا اتنا وزن ہوکہ لمسے محدوس کیا جا سکتا ہی ۔ فرائنس کی بجاآوری کی ا کہا جا سکتا کہ وہ بے وزن جی وریسا بی بر نہیں لمیس و بال صرف باتیں ہی باتیں تھیں کام مذکھا ، اب با توں سے کام می نظرات اسی ۔

پبلک به بندریسرح نبی فی وشک دار وعلی ک طرف جو اشارات طبته بن وه اس ا متبارسے بقید خوش آیندیں کہ اس موقع برحکومت یونانی ، دیک اصروب بیشک طریقہ بلے ملاح سے صرف نظر کرنے کا اللہ مندر است مرکبات ا دران کے اصولوں کے مطابق تیار بونے والے مرکبات ا در مفروات پر طرح قیق کا کرنے کا ادادہ رکھتی ہی ہے۔

بمادی دانست میں بہلاموقع ہوکہ مشرق کو مشرقی شکاھے دیکھا جارہ ہو۔ فارتین اس انداز کھا
ناط قف نہیں ہیں جو مغرب میں پہلاموقع ہوکہ مشرق مود کا وُں گی برکات سے بعداب کیا اصلیا اصلیا کا
سب اس طریقة والای کی طرف متوقع ہیں جس نے مشرق میں جنم لیا اور آج مجی جس سے بعدا مشرق مستعد اس سے دو اس باب میں جو قام المصلے کا اس کی صحت پھا
اس وقت کوئی حکم نہیں لگا سکتے ایکن شرقی میں ہے والوں کو اپنی شکاہ کو مشرقی مکھناچا ہیں بعض معن کا بھی علیا کے معرب کی علیا کی اب علی نہیں کرنی کیا ہیں۔

و معمل نے کی اب علی نہیں کرنی کیا ہیں۔

(باتی منوب کی ہو جو اس بار معمل نہیں کرنی کیا ہیں۔





ہماری اکثر بیاریوں کی علّت بدلت کاشوروٹر ہوتا ہے غضب باطل، حسد، کید، خوف، تفرقہ خاطر عُم دِمُزن، الوسی دفیرہ نظام عسبی کو کمزدر کردیتے ہیں اورعضویت کولے جان - اس تسم کے جذبات وانسکاران تمام لمبی تو توں کو بھی بیداد کردیتے ہیں جو خاسج سے نظام عضویت پر حواکم رقی ہیں اوراس کو تباہ کردیتی ہیں -

منرکی ان تمام تو توں سے رہائی ایک آسان طریقے سے مکن ہے اوروہ طریقہ یہ ہے کہم پاک نظر بداکریں اوراس کوبلندوبرتر مقاصد برم کوزکریں میتدنامیسی علیالسلام نے اپنے حواریوں کونصیحت فرمائی تھی کہ تم اپنے خزانہ کوجنّتِ نعیم میں محفوظ کردو، کیوں کہ جہاں تمہا لاخوانہ موگا و بین تمہالا قلب بھی ہوگا "

نمان دمکان کی فانی دگریز با چیزی سے تلب کو دابست کرنے کی بجائے ہمیں اس کورفیع ومنیف مقاصد سے دابست کو ناچا ہے۔ ان تمام چیزوں سے جو باک بے عیب، بعلیف وجیل ہوں ۔ اگرہم ان علوی وروحانی چیزوں براپنی فکرکوم کوزکریں تو ہمارے فلوب میں ان چیزوں کی مجتب پریدا موجائے گئ جوا بدی وسرمدی ہیں، جو نیے وصدا تنت وجال کے کال مظم ہیں، جو ہمیں سروروشا وانی عطاکرتی ہیں۔ اند ہمادی صحت کے معیاد کو بلندکرتی ہیں۔ اب ہماراتعلق ان البی تو توں سے موجا آ ہے جو ہماری ہم آن مدوکرتی ہیں اور ہماری حفاظت کرتی ہیں۔

علوی دردهانی چیزوں سے مجتب پیدا کرے ہم جنت نعیم میں اپنا خواند محفوظ کرتے ہیں اور جیسا کہ کہا گیا، جہال ہم اخواند ہوتا ہے،
وہیں ہما دا قلب بھی آٹا موتا ہے۔ اب ہمارے بیے شنون الہتے پرفکر کومرکور کرنا آسان ہوجا آہے اور جیسے مدامک وقوئ کے ساتھ حق تعالیٰ
کی طرف توجَر فی مکن ہوجاتی ہے ، کیوں کہ ہما اِ تلب اب ان سے مانوس ہوجا آہے اور جہال ہما دا قلب ہوتا ہے وہیں ہما اس خیا الت
بھی ہوتے ہیں۔ جب قلب ہیں حق تعالیٰ کی مجتب کا شعلہ بحرک المشتاہے تو تمام بلی وُنفی جذیات وخیالات دفع ہوجاتے ہیں اور
سکینت تا مذکا نزول ہوئے لگتا ہے اور تمام امراض ونقائص سے جم کو نجات لی جاتی ہے:

عشق آمدوشد جونونم اندرك دوست الماخت مراتبي وپُرماخت زدوست اجزائ وجدم بملى دوست گرفت نام است زمن برمن باتى بمراوست

اس باطنی تغیرت نظام بالکل بدل جا آہے۔ باطنی اطبیان دسکون ہمارے نظام بی طوروط نق کوبدل دیتا ہے مینک خرائ زود رنجی یا ندوجسی الکل فائب ہوجاتی ہے۔ مزلی کی حرّت برد قلبی سے بدل جلتی ہے۔ تعقب وصدم دواداری ، حلااً وراندا ندازر نع ہوکر تحق جلم اِدوادادی پیدا ہوجاتی ہے اور تمام جسانی تکالیف دور ہوجاتی ہیں۔ خوف رفع ہوکرا عما دوسکون قلبی پیدا ہوجا آہے جُہنفس واستیشار، خود خوضی وخود علبی کانشان تک باتی نہیں رہتا ، اسی لیے توکہا گیا ہے :

عشق بستان وخ ليضتن بفروشس

که ازیں خوب ترتجارت نبیت



د کالز میر دلیالدین ایم اسے بی ایج دی دلندن) پرونیسرچامومشانیه، حب درآبا د مال هدر سرس سرح چوندر بعد روید تاریخ ایس ماه دروات اسرار کرکت جراحهٔ و نافل بین ماه رفع

حق تعالی میں اب آپ کے حضور میں دست بستہ کھڑا ہوں اور جانتا ہول کہ آپ حاضر دنا ظربیں اور نظر رحمت سے مجھے دیکھ رہے ہیں جق تعالی میں آپ کے حضور میں اپنی جان اپنی مجت کا ہور میش کرتا ہوں اوراس کی قبولیت برمیم فلب سے شکر گزار موں

سيحانك اللهم انت ربى حقّاحقًا بسجدت لك يادب تعبّد الرقّار

حق تعالی اجیسائی موں ، مجے تبول فرایے اور میری کمزور یوں اور بیاریوں کواپنی توت وشفاسے ڈھانک لیجے ، تاکیس ب کی رحمت وجیال کاکال مظرین جاؤں اور درد مندوں کے درواور بیاروں کے مرض کو دفع کرسکوں ۔ آب کا عبد کامل بن کریس جس سے مِلوں اُس کوشفا، فرح ومسترت کاپیغام بہنچاؤں :

بنده عیب دار کس نخرد او به صدعیبها خرید مرا

میرے قلب پرآپ کی سکینت کانزول ہورہاہے۔ وہ سکینت جس سے میری دوح ، میرازی اورمیراجیم شفایا ب درتوی ہورہے ہیں۔ آپ کی توت وکمال سے بہرہ یابِ :

چودل با دلرے المام گرو نوصل دیگیے کے کام گرو

اب میں ہردرو وغم اور اُنجمن سے آزاد کہوں اور جانتا ہوں کرمیرے یے جس چیزیس خیر و فلاح ہے وہی جھے ہی جہ اس بسب ب بس اس ابدی صداقت سے واقف ہوں کر جو آب کا گرویدہ وعاشق ہے ساری کا تنات اس کی خدمت گزاری میں مصوف ہوتی ہے۔ دنیا میں ہرکسی کا کوئی ہوتا ہے ، آپ کے سوا یو کوئی نہیں

آپ کے موا مجھے کسی کی خضرورت ہے اور ندکسی کی احتیاج:

بر کے درجہاں کے دارد من ترا دارم و ترا وترا

كفئ باالله وليًا وكفئ باللهِ نصيرًا

می با معدات میں آپ کی جات و توت سے معمرا بنے فرائف کی ادائیگی میں مصردف ہوں۔ زندگی کے من سے جوآب ہی کے حضن کے دو کا سے معمولیا ہوں ۔ مجھے یقین ہے کہ آپ کے حضن کا عکس ہے، شاد کام اور ہر تجرب سے آپ کی معینت کے ادواک کے ساتھ بہرہ یا ہوں ۔ مجھے یقین ہے کہ آپ جس کے ساتھ بوں وہ زندگی کے کارزار میں ہمیں شہری فالب رہتا ہے ؛

اے درد مابرائے خدا جلوہ گرمشدیم دیگر ہر اپنے ہست ہمراز برائے است

## میں نے بورب میں کیا دیما!



تركى : مشرق دمغرب كامتزان بورپ كى بساؤ بياست پر ايشيار كاز بر دست مبره و دى معيط كال ادرنصرالترين نواج كا دطن -اورنصرالترين نواج كا دطن -. يُوكُوسلا ويد : اپنى توم كنهات د بنده از گريميوك كلدارئ جبال اس ونت بيدارى جنم ك دري ب . استر يا : او پر اا درشعر دنغرك دنياج بال فاتع موسيق موزارث الهاى داكوں كے خالق بيتعوون اور ماہر جراثيم كيم سلويز بيدا ہوئے .

سوتمر رايند : يوري كالمشير بيا حول كجنت جهال اوك ان بي قدرت عام آبنك بين -

ان مار مکوں کی سیاحت پرمشتن حَوَّلِهُمْ مِحْکَلْمَتِ عِیْلُادہ لِویْ روس کا میں کا معمد (حباراوّل)

اُردوز بان حدیبها معلویات افزا منتنوق اوردکش سفرنار بسیس انقرادی اوراجمّا می زندگی کے و میبلو آمبا کرکے گئے ہی جنبیں تھنے سے اب تکسے مورث کا قلم قامر رہا ہے۔ انداز نگارشش شگفتد و پُرمزاح -سائز بڑا عملیات ۲۹۹ مھارد بھی تصاویر ۱۲ دورثی تصاویر ۲۲ چارز کا آمری کم دولیاش خواجورت کبر میں بندایمیت آٹھدوں



المدرد اكبيث في من يوانون يرابي ه



پورانام ابوعلی تحدین المسن بن البشیم تعاریم و کارسند والاتها، لیکن بعد میں ترکب وطن کر کے مصرطاً گیا تھا اور آخریک وہیں رہا۔ مصراً کو بن البشیم جامع از ہریں واض ہوگیا۔ ابن البشیم سال میں دوکتا ہیں (ایک اقلیدس کی اور دومری جسطی کی کھتا اور انھیں فروخت کرکے اپنی گذر بسرکرتا۔ آخرنگ اس کا یہی طریقہ رہا اور کھی اس نے کسی سے مدوما صل نہیں گی۔

ریاضی بیں اپنے ذائر کا سب سے بڑا عالم تھا اوراس علم میں اسس کا کوئی مقابل ندتھا۔ اخلاق کر کیا نسے متعہدت تھا۔ طبیعت ہیں زہر بھی ہے حد تھا۔

یہ ابک نہا بت زہین و تمجہ دار کیم تھا اور بہیشہ علی شاخل اور تصنیعت والیت بیں معروف رہ تا تھا۔ این الہتیم شروع ہی سے علیم کی طوف دا غب تھا تعلیم کے سوااس کا اور کوئی شغلہ نہ تھا اوراس نے وہ تام کام ، جو تعلیم ہیں لکا وٹ فرلہ تھے ترک کردھے تھے۔ اس لایق حکیم نے دنیا کے کامول اور تھا گول سے فرلہ تھے ترک کردھے تھے۔ اس لایق حکیم نے دنیا کے کامول اور تھا گول سے نجات پانے کی ریجیب وغریب تدبیر اختیار کی تھی اور وہ ورنیا کے مشاغل سے جھٹکا را پانے کے لیے دیوان بن گیا تھا۔ اس طرح اس کومطا لور کرنے اور علیم حال کی بہت اچھا موقع مل گیا۔ اس کے بعد ریم صور آگیا اور وہاں اس نے اپنی علی بیاس بھی تھے ترک کرون موقع مل گیا۔ اُس کے بعد ریم صور آگیا اور وہاں اس نے اپنی علی بیاس بھی تات کے دوئم وضل میں کال بیدا گیا۔

ابن البنيم نباب دان بجى تفاا درايك الجانوش نويي بجى تقا-هختصر حالات زندگى: ابن القفلى ابن البنيم كة تذكره بين لكفة بين كه: معرك علوى خاندان كے خليف حاكم بامرالتُرك بوايك برا فلسفى ادركيم تقا، كى طرح ابن البنيم ك حالات معلوم بوگة - أسابن البنيم عديل كا شوق بواا دريشوق اس قدر بريدگيا كوخليف في ايك برسى رقم بيج كوابن البنيم كوئلوا بيا جب ابن البنيم معرمي دافول بواا درقام و كة قريب بچا توفليفال كوئلوا بيا جب ابن البنيم معرمي دافول بوالورقام و كورودة تك آياد ابن البنيم كواشقبال كه يدمعركى دار التلطنت قابروك دروادة تك آياد ابن البنيم چول كولم حساب اور بندرسين ما مرتقال سي اس في دريات نيل ك

مالات يُنف ك بدارا ده كاكرل اليئ تربيك جلسة اس معرك باشند دريائے نيل سے ہرمالت بي ستنيد بوسكيں ۔ ايسان ہوكوس سال دريان جيمے اكم يديع أس سال نداعت اليى د بوا ورجس سال طنياني مواس سال نامعت اهی بورابن البشيم كاس بارسيس بينيال تعاكبون كدريات نيل ميسك اكي حقيمي كمندى مونيف بي كراب اس ليهاك بهت برابنده بانعا جات اجس كداديد بإلى منائع موف معفوظ دم اورآب إيثى كى صرورتي بخوبي يورى بوسكين - ادمرجب عداب البثيم كايدادا ده فليف كوملوم موائقا، تبسعوه اس يكانروز كارمكيم سعطاقات كاببت زيادة تنى مخا-چاں چا اد شامنے دریائے ٹیل کے تعلق مکیمے بات چیت کی اور اسے تایا كىي بى نىل كے تنعلق وى اراد وركھتا بول جن كے اركى بى تمسوق كے ہو۔ابنالہیمانجینیوںاورکاری گروں ک ایک جاعت لے کردریائے نیل ك فحقيقات كه يدكي - ليكن داستين أس فدعرى في تعبير كم المال لمون سنگ تراشی،معتودی وغره دیکھے تواس نے نیال کیاکہ قدیم معری ما ہرین فَنِ تَعِيرا ورانجيني حِنْعوں نے ایسی شاندارا ور نا درجارتیں بنائی ہ**یں ہوجا با** مالمين شارموق بسءورية تبل يربنده بانتصف اوراس اساب ياشى كى سولتي مهياكسف يون فافل رب اكرنيل ساتب باشى كااتظام كن او اوربنده بانعاجا سكاتوكيلي ابري يركام ضودكرت المناميرايداراده. مي نہیں ہے، بلانامکن الحصول ہے۔ رسرج کرابن الشیم کی ہت بست جو تی چناں چجب و اسوان کے مقابل مقام جنادل میں بہنے آتواس نے دریائے يلك آب شاركوببت غورس د كيما وربنده بانعض كاطريق بخربي موجاان على طور يرفي إس بعي كيه لكن كايدانى كون صورت نظرة آن مجول فيكست عاطع وكروْه وايس أكيا اورا بي غلطى كاكس في احتراب كيا-اس شايي الكابي ک خلیف کواطلاے دے دی ۔ لیکن اس کی مخت ناکا می کی وجسے خلیف اس ہے

بگان نهیں بواادر أس في ابن الشيم كامند مقول محركة ول راياناس د بدر کی خلیف کواس معقیدت دی اور خلیف فے اسے کسی جسے عہدہ ک شكش كى-ابن البثيم نيطيف كانيزاجى اوريه علوم بول كى وجد سعك مليذمس كيطرن سربرا اسيء اس كوائي جان كالمشكل بواع بده تعلى كربيا- أمس في جده جس كرادك ناخواستد منظوركيا تعا- اسس ليدوكسى صورت ساس كام كوجور ديناجا بتا تحا- آخراس فيبال بمى اپی پُران چال مچل، بین پاکل بنگیا اوردیوانوں کی *سی حکتیں کینے* لگا<u>خلی</u>ف فاس كى يعالت كن كراس كى جائدادا ورمال ودولت بربابندى كانك اور مكاني كالمنظام كرديا ابن البشيم الني مكان سيابه جاسته الازم كي دوازه برايك قبدس جلاكيا ورحبادت ورباضت يس شغول بوكيا وه ايك عصر كسيبي رإلكن جب خليفكانتقال موكيا توابن البثيم في الخارى جنون ديداكى كاباس ألى رديا ورجيع قل مندم وكيا ورائي شاغل تروع كردي-اس مرتبوه سال مين تين كابي لكماكرًا الك اقليدس بي دوسسرى متوسطات بين اورتسيرى مبطى بين اورائفين فروخت كرك اپنى گذرىسر كاكرتا تعاجب وه بركابي لكمنا شروع كراتب يسطلى كابون ك شائقین اس کے باس بینی جاتے اور پیٹیگ ، ۱۵ مصری دینار دے کریہ كابي نوبدليت يتيت ايسي كي تقى جسيس كوئي كمي إزيادتي

د جوی -وفات: ابن البتيم نيستندم مي تركيشم سال کي عريب قامره بيس وفات يائي -

تصانیمت: ابن البتیمن آگرچ علاج سمالی نبیب کیا لیکن ارسطوا ور مالینوس کی بهت می طب و مکست کی آبد بس کا اس طرح خلاصه کی کردنی اور مباشی می آفیکس فن طب مین علم کے لحاظ سے وہ علامت وقت مقارا بن البتیم کی تصانیف و تراجم بہت زیادہ ہیں ۔ اُسس کی تصانیف کی کروسیں ہیں :

مرد المحلوم ریاملید کے سلسلیمی اس کی تصنیعت کی ہوئی کچیس کتا بیں ہیں بمن میں اقلیدس، ہندسہ علم العدد وساب، جرومقا بلا دصوب گھڑی میلم آلا قبلہ نما اور جنافیہ وغیرہ شامل ہیں۔ دمور پر گھڑی میلم آلی قبلہ نما اور جنافیہ وغیرہ شامل ہیں۔ (۲) علوم طبعید اور الہٰیات کے سلسلہ میں چوالیس کتا ہیں ہیں ،

جن میں پیدخاص کا بیں مندجہ ذیل ہیں : (۱) فرفیر ایس کی کتاب المدخل اور ارسلو کی چارشطت کی کتابوں کاخلاصہ۔

(۷) رساله نن شاعری پیس اس رسالهیں یونانی وحربی ہردو ژبان کی خاص کا الم مبلاذکہہے۔

(س) ارسطوکی آب النفس کا خلاصه

رم ) مقال عالم جزئی (انسان) کی عالم کلی سے مشابہت کے بیان ہیں۔

(۵) مالم کی ابتداء طبیعت اور کمال کے ذکر میں۔ ربر

(۷) مقاله مبادي موجودات كه ذكريس-

(2) مفالهشت عالم كے بيان ميں-

(٨) جماع قول البعض المنطقيين في معساني خالف. فيها

من الامورالطبيعيب.

(۹) رساله ایک ستلک جابیس جوبنداد کے منطفی ابن السم عدریافت کیا گیا تھا اوروہ کوئی مقول جواب ندوے سکا۔ (۱۰) کتاب فی تقویم الصناعة الطبیقہ۔ بیک اب جالینوسس کی تقریباً تمیس کم ابوں کانچوڑہے۔

(۱۱) برإن كے بيان ميس مقاله

#### سوال دجواب

بسن صرات سوال دجراب کرتت اپناسوال شان کرل نے کے لیے وضا بسیج ہیں، ان جی اپنا پر تخریم نہیں کرتے ۔ بسن خطوط ایسے ہے تی کر ان کا ہمدر دمحت ہیں شائ کرناس سب یا مغیر نہیں ہوتا یا وہ ذاتی و انفرادی نوجیت کے ہوتے ہیں، ایسے خطوط کا چراب اگریڈ ہوتو ہو، ان کو ڈاک کے ذراید ارسال کیا جاسکتا ہی۔ اس لیے قادش ہمدد صحت سے درخواست پوکرا زراہ کرم کوئ سوال ارسال فرلتے وقت اپنا مکمل وصاف پرت مزدد تر تر در نور کر برزائیں۔ یہ بہت شائع نہیں کیے جلتے ان دواز میں انتہ جاتے ہیں۔ نام و بہتے سے خالی خطوط پرکوئ کا دروائی نہیں کی جاسے گی۔ داروان میں کی جاسے گی۔ داروان میں کی جاسے گی۔ داروان میں کی جاسے گی۔



آئی جا آئیں کو ہرموض کی دوا ہماجا آہے برای متعتدی امراض سے کر لنزلام اورز فرن کے لیے ، ڈواکو انہیں دودھ بلانے والی اوک اور شیر خواد ، پر کسکے لیے اور بیران کے لیے تجویز کرتے ہیں ، مختصر یہ کو حیب تین کا استعمال ایک بلی فیصف بن گیاہے اور یہ کہنا بالذنہیں ہے کہ مدسے کر لحد کک جائی نے ایس کا کہنا کہ جائی نے دیہاں تک کاب کل جائی نے دیہاں تک کاب حالمین طب جدید" انسان کی عمر کو رات جا تین مرحلوں "مین تقسیم کرنے لگے ہیں جسے آن کی مراویہ ہے کر کے کان مختلف مرحلوں ہیں بعض جائیں خاصط مد جسے آن کی مراویہ ہے کر کے کان مختلف مرحلوں ہیں بعض جائیں خاصط مد برحزوری ہیں۔

مام طوربردیملوم نہیں ہے کد بعض جاتین جوہماری غذاؤل میں ہوئے ہوتے ہیں، موجدہ صدی کے اوائل ہی ہیں دریافت ہوگئے تھے، لیکن آج اُن کی اہمیت ہوگئے تھے، لیکن آج اُن کی اہمیت بربڑا زور دیاجا کہ ہے۔ بلات بران جا انکشان کرنے والے سائنس دال فر ٹیدک گاڈ لنڈ ماپ کینس نے رجے بعد میں نابخ ساکن کا خطاب عطا کیا گیا)، اس صدی میں جتنی زیادہ جانیں کیا گیا)، اس صدی میں جتنی زیادہ جانیں کیا گیا)، اس صدی میں جتنی کیا گیا کہ ہم رہائی کے اور دوس نے بچائی یا بہتر بنائی جوں۔ ہا ہے کہنس نے ترقی طب میں جوحقہ لیا وہ پاسچوادوردوس میں جی سائنس دانوں کے اواکروہ حقہ سے میں جوحقہ لیا وہ پاسچوادوردوس میں جی سائنس دانوں کے اواکروہ حقہ سے میں جانے کہ کہنے ہیں۔

پاپکس کواپنے انگشاف کی اہمیت کا اندازہ تھا۔ گواس فرس حاتین کے الف، ب، ج اور لا گردہوں کی نشان دہی کی تھے۔ اس کے بعدریت عندی کے قیام دہا کے لیے بالکل ضروری اور ناگزیر ہیں۔ اب بی اس محت مندی کے قیام دہا کے لیے بالکل ضروری اور ناگزیر ہیں۔ اب بی اس مندی مزید تلاش د تحقیقات مال برمال جاری ہے اور مائنس دال اِن بیش بہامرکہات کے متعلق زیادہ سے ذیادہ معلومات ماصل کردہے ہیں۔ شلاً تے کل مائنس داں اُن جیاتینی گردہوں کی چھان بین کردہے ہیں جو جوانات

اب مال یہ ہے کہ معلوم شدہ جیاتین مجرہے انسان کی زندگی کے سام مرحلوں کی خصوصیات کے کماظ سے ساری دنیا ہیں استعمال بیکے جا دہے ہیں او انہیں ہرمرض اور برترکایت کے لیے دولئے شائی سجھاجا رہا ہے۔

مرحل اول، زمان شیخواری سے لے کرہ سال کی عمر کک امرحان اول، زمان شیخواری سے لے کرہ سال کی عمر کک امرہ سال تک کی ترک امرہ اللہ کی کا مرح اللہ کا استعمال بخویز کرتے ہیں اور انہیں ہنو بھی اور صحت مند بالید گی کے شیخواری کے زمانہ ہی سے نہایت ضروری خیال کیا جاتا ہے۔ دور میں جاتا ہے۔ دور میں ہے اور د ( م. م. م. م. کا آمیز و موجود ہوتا ہے، جو پچول فزایس نہایت اہمیت رکھتا ہے۔

نارنگی کے دس میں جائیں ج ( ۷۱۲ ) کفرت ہوتی ہے۔ اگرایا دوخن جگراہی (کا ڈلیورآئی) کے ساتھ، جس میں جیائیں الف ادر دیکا ہم عمدہ دنیرہ ہوتا ہے، یا جائے آرمضبوط ادر تن درست ٹمیاں، بال اور دان بعنے میں بڑی مدد لتی ہے۔ اِن حیاتین کی کمی سے بچوں میں کساحت کامرض؛ موجا تاہے جس میں ہڑیاں زم موکر ٹیرجی اور ٹائلیں نمیدہ موجاتی ہیں۔ مرحلہ دوم، ۵ اور ااسال کے درمیان

۵ اودااسال کے دربیان کی عمروائے بچوں کے بے جاتین الف ہما می ضروری ہے، تاکداُن کے نو بارجیم اُن مراتی متعقدی امراض کے نوارت می معنوں میں جواس عمریس عام ہوتے ہیں۔ یہ جاتی ہم کی کے تیل احدان و دو دو سے بکٹرت استعمال سے حاصل ہوسکتے ہیں اور بچیں کو سرایتی متعقدی امراض سنا بھاسکتے ہیں۔

#### ليسوم المال سے 19سال تك

قريب البلوغ الدؤبالغ افراد کم يك (۱۳ سال سے ۱۹ سال تک کی عمر المجن میں جلد بربد تا واخ وجعة ، مهاست الديجونياں بدا بوجاتی ہیں جاتيا ، اور چ ( A. C ) كابر كرت استعال مفيد برق الب جن سے يحياتين مامبري تمارياں الدوود ورد در كرت استعال كرنا جا ہي ، جن سے يحياتين لى موسكة ہيں .

مِلْتِجِهَامِ، ٢٠ تا ١٠٠سال

ان مسے اعمے کے موادع پیں ایعنی بہمال اوداس سے اب کے افوں میں بھی جا تین کا استعال صروری ہے ، تاکان کا جہم توت ، طاقت اور ان حاصل کرکے خیر کی کو پہنچ و دونشوں ، کھیڈوں اود دوسرے ممنت طلب افوں کے بیماس عرمیں افوں کے بیماس عرمیں افوں کے بیماس عرمیں معمون وجوان حریقوں ، حالم حراق اور اور اور کے لیے توجا تین بے صوفروی منا کے جا اور اور کے کہ دولان مل مائوں ہے کہ دولان کے بیے جا تین کا میں میں جوان مائوں تھی ہید ہے جا تین کا میں مائوں کے بیے جا تین کا سیمال صروری ہے۔

سائنی تحقیقات سے یہی ظاہر ہواہے کہ باؤردں کی بہت ہی افراع کا فی میا تین، بانعموص جائیں ای (۲۰۰۵) کی دسد کے بین استقرار کا میں واقع ہوسکتا۔ اب مام طور پڑواکٹروں کا خیال ہے کہ بی بات انسانوں بر مصادق کتی ہے ، اس لیے فواکٹر احتیاط سفارش کرتے ہیں کہ شاوی شدہ عودتوں جہنیں اوظادی خواہش ہو، جائیں کا مجنزے استعمال کرنا جا ہیے۔

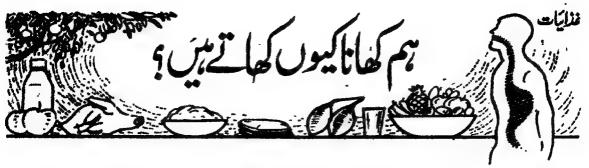
ضروری مصاور مهت مصرف اکثر فعد دیتے ہیں کراس نمانہ میں جوکٹیرالمقدار عصبی توانائی صرف موجاتی ہے اور حم پرجو بار شدید بڑتا ہے، اس کی تلافی اور تجسد میر طاقت کے لیے ایسے مقربات استعال کرنے چاہمیں جن میں حیاتین ب اور ج ( . c ) یعلی شامل مول -

مرحلة ششم ادهير عمر

مرحلة مبفتم، برُّرها يا

عرکے افری مرط اینی بڑھا ہے میں بھی جا تین کا روزانداستعال طوری بتایا جا ہے۔ اس کی وج یہ ہے کرزیادہ عمر بونے پر بھوک بمیشکم ہوجاتی ہے اور کم خوالک کی وجہ سے جا تین ارسری محدود ہوجاتی ہے، گرجم کو اب بھی جا تین کی ضرورت ہوتی ہے۔ دراصل پر انداسالی کی بہت سی شکا یہتی، مشلًا عام کروری جستگی اور مدم صحت کا بہم احساس جا تین قلت ہی کا نتیج ہوتی ہیں۔ مام کروری جستگی اور مدم صحت کا بہم احساس جا تین قلت ہی کا نتیج ہوتی ہیں۔ اس لیے اگراب بھی جا تین کا استعال برا بر باقا ملگ کے ساتھ ہوتا ہے تو یہت ام شکاتیس بڑی صد تک دور م حوالی ہیں۔





انسان اليفياذ ب علام الين كانطون يربي عام السادر مخلف كام كرالم عن اموركوده انجام دياب، ياجواس يتعلق موق بي ان پرده سوی بچار کرتاہے - ان تمام حرکات میں خواہ وہ ذہنی وفکری ہوں ، یا عمل انسان کووه مواد مبالا النے ک مزورت باتی ہے جوان خلیوں کے اندر موتلب من يرانسان جمستل ب تاكم مليون برقائم ده ك -اسمواد كح جل جلفے وہ طاقت بدا موتی ہے سوخ لفتے می وكت عمل الدفكر کے لیے مروری ہے سوال یہ پیا ہوتا ہے کہ بیوادانسان جم کے ملیوں کے اندرونى حصوب كوم لادبيا اسب حسس سع طاقت پدا بوتی سے اور اگريد طاقت ختم موصلة توانسان بلاك موجا آب سوال يسب كريموا دكها س سع ماصل مِوَالْبِ ؟ يموادكماني اورْخُلف غذا وّسك ذريع عاصل بوّلم - كويا انسان جم مخلعنة م ك غذاؤل ك تبول كرف ك ايك آله شيزي ب ج معالجين كى اصطلاح بي متنات بضيه " (غذاركى نالى ) كيت بي - يدالدمند ادرملق سے بوتا بواانتوایا تک اورانتوایوں سے گزر کرشرے (مقعد) تک يَهِ عِلَا اللهِ وشرح سيضى عُدُدُ مِكْر بالقراس (يَكرياس) اور لعالى عُدُدُ شعبل بير يم أنده د بخادر وكت كرف ك ليكانا كمات بي آلداس حركت كے ذرابي اپنے روز مره كے مزودى كام كرسكيں -

پی زنده رہنے کے لیے مزودی ہے کہم ایسے کھانے کھائیں ہوجم کے لیے مزودی مواد فراہم کرسکیں الدایسے کھافوں سے پی پڑکریں ہوجم کو مزو پہنچا ہیں اور جن سے اس قسم کی بیادیاں پیدا ہوں ہو طبیعت کو گرا دیں جسے خون کا دباؤ ، پیشاب میں شکراور دولوب بیفید (البوس) وفیروکا آنا اس کے موادہ ہیں اس بات کی جمی احتیاط کرنی چاہیں کھانے ہیں زیادتی ہے ایس مانی جدتی بات ہے کہم زندہ دہنے کہ کھاتے ہیں لیکن کچھ لوگ ایسے ہی

ہیں جوکھانے کے لیے نفہ دہتے ہیں۔ان لوگوں کامشغل مرف کھانا ہے۔ ایسے لوگ جا نوروں کی اندہیں ۔ پوگ بنیکری وقف کھ کھاتے دہتے ہیں م سانھوی انتجے اور منید کھانے اور نقصان وہ اور دیریہ م کھانے میں ہے لوگ کوئی فرق تہیں کرتے ۔

كملئة كأمقصد

سوال پدیا بوتا ہے کہ کھانے کا کیا کوئی میں مقصدہے ؟ یا کھاناموں کے کوک مثل نے یا مون کے لیے کہ ایا سس کے علاقہ کی کھانے کا اور کوئی مقصدہے ؟ اس کا جواب سے کہ کھانا اُن تخصوص اغلاق کی جون کا جسم مطالبہ کتا ہے اور جن کی جسم کے موز درت ہوتی ہے۔ درجن کی جسم کے موزورت ہوتی ہے۔ درجن کا حسب ذیل ہیں :

(۱) موادوتودی (موادختنعل) جسم کوموادوتودی مین جلندوالے موادکی ضرورت ہوتی ہے تاکو سب کے خلیوں کا اندو فی مواد جس جانے دد اس میں طاقت پیدا ہوجائے ۔ طاقت سے مراد ہرتوک شے ہے، یا ہوہ شے ہے، جوحرکت کا باحث ہے، جیسے میری، دوشن، کجلی اور مقاطلیس جب طاقت پیدا ہوجاتی ہے توجیم سانس لینے اور جرکت کرنے کی توب آجاتی ہے جسم میں حوادت پدیا ہوجاتی ہے اور ایسی حرکتیں آجاتی ہیں جوجیم سے معند کی دور کرتی ہیں۔ یہوا دو تودیہ بی زلال ہیں۔ ان کا سائٹی فک نام سکار بیر

موادنبائيه تعيري اجزا

میں طرح جم کوموادد قددی خودست بے اسی طرح اس کوموا د نبائری می احتیاق جدید مواد نبائی جم کے فلے بناتے اقدان جی آخر دی تھ کرتے دیتے ایس خلیدان میں میں فلے ماستال ہوتے ہوں تھا گا تھا۔ اس میں مارس معالی مواد بدیا کردیتے ہیں میں میں استال میں استال ہوتے ہیں۔

المال الفارسيدان الفاره ادون بسام الماسعندرج

، (دا كادين (۲) (يشدون (۳) المسيمن (۲) المووين (۵) كريت وا عاسفورس (٤) او و (٨) كياشيم ( و الميشيم (١٠) بناشيم (١١) سودًا (۱۱) کلورین (۱۱۱) آیڈین-

الله يم سعد ياده تعكمانون اور فغاور يم آجلت مي -انساني طبيت س كيميادى موادعن كالبط ذكري ويكاب المصوص لسبتول اود متعين مقعلعد مي إتع جلته بي جب ان كيميادى وادكت عين نسبت الدمقدارس كى زايل مومال م تومم مى خراوركليعت پيامومال ٢ اوجهم اينها نعال ووظائف ا واكرفيت قامِر ثيوجاً كمب جبم ك مقولين كى كايدا كان كودي إدا موجا آ عاد كان كي دريع توازن م فاحرركما جاسكنسه

به فدومنم من مدكرتے مي اور كانوں كى عدماميل كے اپی ڈیوٹی ہدی کرسکتے ہیں۔

پانجسم كه ليدلازى اورض دى منصرى - يانى كى اىم ماميسون سے جندیہ ہے:

(١) يان فذال موادكو كملاديا عاداس طيع يمواد خندان لل فليون كسسولت عيني جلقبي (١) فغل عيشاداس كذري إساني برجاليه وسراجم كح وارت ومنظم كرتاب ادر (١١) بعن اجزارهم كونعن كالتوكريك يرمين كراب مفاظت صخت

مبر کوھوٹے ارکے موادی بعی خرورت ہے اس موادکا نام



وكامن عدواس موت كى حفاظت كم ينه نهايت خرورى ب ينز والمن كمنابع اماض عمى كارورطالمت ومال ع اورسم ك برحيري مي مي مدلت --

جممى مهفائي وحفاظت بعل كافل مس خن زليات باعتجات بي الخيس سليلوز

( ويغلوز) كية بي- ان عيم غذا ما صل نبي كرّا يكن جب اس مي إلى افل مومالك توريعول ملت جي اوريموا دانتولوك يم كندف كدرميان آنون كابانج سيتلب ادركمول جالم بالديمول كائتون كى نفله يحيثكا دا ماميل كرفيس مددكرتا ب- يا فيلبى فود يصم كودموته مات كرا اوركردوس كراست نغلا يجي كارا ماميل كيفي مدماميل كيفي مردكرتاج يمتقريركم عبم كابنا ورتجسيد اوجمين نشاط ادروارت بدأكرف اورخ لعدامراض عجي الدمم كونعنى يرمان كرنسك كمانا كماتي -

مروعين كي ضرورت پروٹین (مواد لھے) وہ ادّہ جیات مے حس سے ملے فیلے ۔ غِتے ہیں ۔ ان می سے خلیوں کی کروری دور ہوتی ہے۔ جہا**ں چ** کچے کو بر حوری کے بے ادرج ان کوئی میں کے بے ادر نمو کی کمیل کے لیے نزار مع

كواينا وذن اودمحت قائم ر کھنے کہ لیے کانی مقداریں زويات ياروفين ك ضرمت ے ہوجہ کی کھوٹی ہوئی چزیہ كابدل موسكے اور زمد کی كو باتى دكم سكے يروشن منديم ذيل مختلعت اشياسينتي م پهلا-کاربن- دومرا إكيرُدومن - بيسرا الووين اورآمين يردفين كابشا جقة كذرعك فيشتمل بذاي اسم من فاسفورس لو إالار



آلوڈین کی پایا جا آلے اور انٹوج ن جرید ٹین کا یک محت م علیوں ک ایک بایت مودی عنصرے جمم بردوزا مروس کی بری معداد کھودتا م بحب كم بدل ك و ت مدرت الله بعد مريد فين عاصل الالد انسان كاحبم إكم الدع بحس كوابئ عمل كم ليما يندحن كى خودت ب انسانى عبم بيت مي و تيول وسل وسكر المرادية بي اك بس برايك حِصْ كانام فليب - أن يس معن فيله ايك جكم بوكة بي-ان مِتَى خليوں سے نسبے من کے ہیں۔ یہ کیے کی ہیں۔ ان کیجوں کی تسيس كمى خلفت إي ان ميس برنسج اكي خصوص كام ك الم جناب ایک کانام مجروب دوسرے کانام دل، تیسرے نیج کوگر دے کہتے ہیں ای طرح باقى ابزا مخلف نامول سے موسوم بيں اندام احضا كے مجود كا نام جسب عيم كي بنيادير فلي يي بي ديفلي بديا بوقد متاور ج موقد رية اورط صةريته ويبان يسكون فليآدى كمعنت كرفاكام كمية ياامراحن كامقا بلركي في وجد ضائع موجا تلب توسم كودومرے فليك بلفاور فخريدا ورتريم كى خرورت برقى بي چناں جداس سلسلبين تجريرو ترميم كے ليے والى فذار كى حضي سائنس بس بروتين (مواد المحد كتيني) مخت خردرت پرتیسے اورموا دلمہ ٹائٹروم نہی پڑشمل ہونے کی وجرمے جسم كے ليے بہت زيادہ اہم ہي خليوں السيجوں كى بنا وف مين أكروجن كارفل م-اسك بفرطي زنده اورقائم تنيس معسكة الكفليون كانمواسك بنيالك جآللها وراس كح بسرفيك ودا ودويط جوجات بساس وات ان كامام ربنااددان يس تجدينايت شكل بوماتى عداور اخرس يرفي الكل عم بوجلة بي - زلاليات جب مي داخل بوت بي توخيرون ك نول وودد معنيد كرز حات إن اجر في محدد معرد ولا يدن بو نوديمنم بهت بي بدل جاتيب

(۱) چوان سے حاصل کردہ چزیں۔ دورہ احداث الاس کھی (۲) پہند میٹے خرکج بی وضو (سہب افقل میں پیٹر، کری، بھینیس، کاست، اوز شداد کھوڑ کا گوشت (۵) خواں کو دریان ہیو گوہیں۔ (۱) نہا گات ہیں درخت، با وام ختم الوسٹکڑوا وکٹمٹس (۲) لوبا، با قالما ور درسری والیس (س) گندم بروا

جوا کمنی اور سور بروخمین کی رسیس

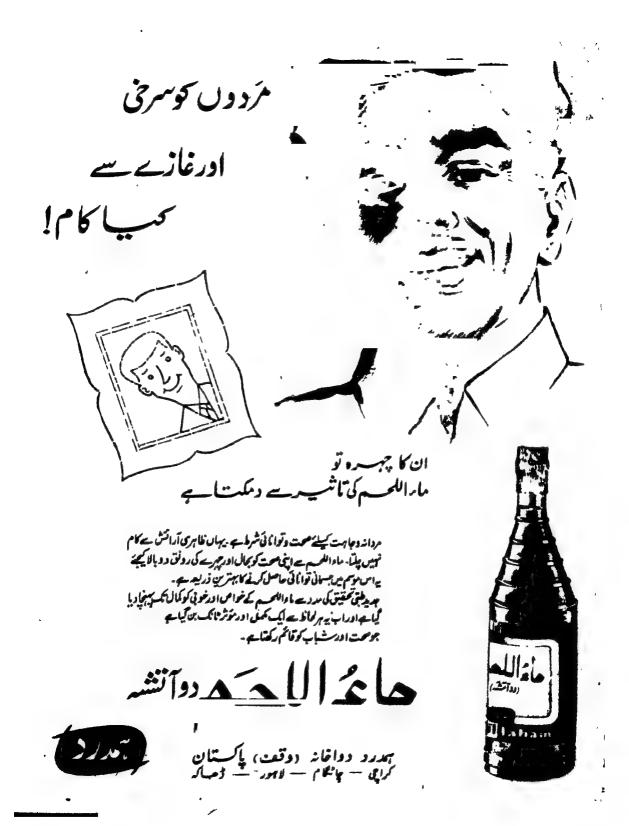
پردیمین نوشاددی دیموضات (ایسٹرز) دو طری تیموں پر کا ہے ہم (۱) ساسید (بنیادی) برکا لی پریٹین ہیں۔ ان ہے ہم کی بنا مضبوط ہوتی ہا ان کا برا جستری انات اور لو بیاسے حاصل ہوتا ہے (م ہم کی معرضات اتب کی دومری ہم وصلت اتب کو معرضات اتب کی دومری ہم کی ساخت میں معمد معاون ہے۔ یہ وہ پردیمین ہے جو نیا آت سے مامیل کی جاتی ہے سوائے لوبیا کے۔

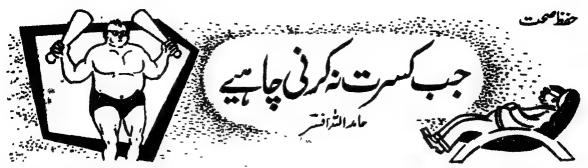
برومين كے فوائد

" (۱) اس تربم کے طیع بنتے ہیں ان میں تج دیرتا رہائے (۱) کی اور ہتا پیدا کرتی ہے (۲) محت العل تعدید کی بھا کے لیے خودی ہے (م) بعض جوف نرم ما وہ سے مین کے نام الا کھوں ایس اور جو الوں میں پائے جاتے ہیں الاصور کی نفشتی شعا حمل سے انسان کے جسم میں پدیا ہوتے ہیں۔ کا لے آدمیوں یہ یہ مادہ کافی ہوتا ہے۔

برومين كازياتى استعال كانقصانات

(۱) بدین گذیاد قد ساتوں پر آمنن الدیم پدا ہوجا آسہ لا ایس نہر بدا ہوجاتے ہیں جیے ابوزیا جمن ہولیک دیورک ایسٹ ہوٹی کھٹا داگزیک ایسٹر) رجمون اس آئوں ادرگروں کے کیالتیل ہیں (س جھٹا ہیں حوف اس بڑنے کھڑے ہونے ہیں تکلیعت اصفا وہ کا احدیث ہوا ہیں اورفقرس الدروائن م رکھیا ) کے دند بدیال مدینے ہیں (س کھٹا س کے ساتھ دالوب آنے گئی ہے اورکڑت چیاب کی وج کوگر دے نہیں دوکا سکا دو) نہا پر ایم پر مجوس کرلینا اینیا (کی نون) پدیا کمدیا ہو، اس بھک مدید میالا فعالاں میں محکینیات دا طاح جربی الدفولا دنہ ہے جائے ہے۔ جوف ناور ٹری برائی کے لیے خودی ہیں۔





کیا تہاری عمر جالیسے گزر کی ہے؟ اور تم اعضایس انحطاط پیدد بونے سے گھراتے ہو۔

کیا تم طرح طرح سے خودکویہ یا رو رکرانا چاہتے ہوکہ تم بوڑھے ہیں ہور ہ ہو تم تیزدھوپ میں پائی سے بھری ہوئی تنکی اسٹھا لاتے ہو یا اپنے بوڑھے ہوئے ہوئے کھٹنوں کو چھکاتے ہوئے اور اپنی شکا بت کرنے والی کمرکوبل دسیتے ہوئے کٹرنٹ کرتے ہو۔

یادر کھواس طرح اپنی توست کا ثبوت دبتایا توت میں اضاف کرنے کی کوشیش کرنانم کو اتنا نقصان پہنچا دسے گاجس کی تلانی کسی طرح نہ ہوسکے گی۔

سالادن کام کرنے کے بعد ایک چالیس مالدانسان آدام واشرا کی خرورت محسوس کرنامے لیکن سیکڑوں ہزاروں اس عمرکے آدی ایے ہیں جریح جیتے ہیں کہ شام کو کام پرسے واپس آنے کے بعدکسرت کرنی چاہیے کیوں کا ان سے بیکم آگیلہے کرم تمہار سے کے کسرت کرنامفیدہے "

کام تھک کردائیں آنے کے بدکسرت کرنا نقصان رساں ہے۔
یہ بات عضویاتی لیبوریٹری کے اسخا اسے یوسے طوریڈنا بت ہوم کی ہے کہ
میں وقت تم تھکے ہوئے ہواگراس وقت کسرت کردیگر تھا اس میں ہوئے ہوا وردن کے
ہوئے جھوں پر بہت زور پڑے گا اور اگرتم داخی کام کرنے ہوا وردن کے
زیادہ حقد بیں میز کے پاس میٹے کام کرتے ہو تو تہا رب پٹھنے خدی کم زور ٹرچا
ہیں ۔ بی صورت حال اس وقت پیا ہوجاتی ہے جب تہا ری نیٹ دنے
میری ہو۔

مکن ہے تم یسوچتے ہوککسوشت تو پٹے مفہوا پھوٹے ہیں اور ہارے تن درست دہنے کے یہ حروری ہے کہاںسے پٹے مفہوا ہوں۔ کٹریک ہے، گریٹیوں کوٹوی بنانے کی خرورت پٹھائوں یا لوجا ٹوں کو چڑنے ہے۔

یہ اِت ذہن نشین کرلینی چاہیے کہل سالدر کھی اور ورتیں مجی عمر کے اُس دور میں نہیں ہوتے مجے جوانی سے نبیر کیا جا آے بلکہ یہ مجھنا چاہیے کہ یہ ان کے بڑھائے کی جوانی کا دور ہونا ہے اس دور میں اُٹھک میں میں کہ کہائے ورزش کے بجائے کہیں آرام کرسی پر دراز ہونا چاہیے اور ٹینس کے بجائے اپنے باغیے کی دکھو مجال کرنی چاہیے۔



مکن ہے تہ ہوکہ میں اوروں سے خلف ہوں مجھ محنت کے کاموں میں لطعت آباہ اورجب میں کوئی کھیل کھیلتا ہوں یا کسرت کرتا ہوں آو تھکنے سہلے ہی اُسے بندکر دتیا ہوں اوراس وقت تک میں یا لکل ترثازہ ہوتا ہوں اورمیا چہوہ دکتا ہوا ہو الہ ۔ اگرا ہسا ہے تو ہم ایک فیصلے میں میں اسلام ہوا ہو تاہے جا گرا ہسا ہے تو ہوا ہو تاہے جا گرا ہسا ہوا ہوتا ہے جا گرا ہسا ہوتا ہے جا تھیں یا گولف کھیلتے تھیلتے تھیلتے ہیں یہ سوچ کرھی فلک کہ اسب مورورت کے لائق ہمی تقریح ہوگی اور کھیل کوا ود جا ری دکھنے ہے ہیں مفرورت کے لائق ہمی ہوتا ہے ہوتا

تهاری عوار چالیس سالی سے زیادہ ہوگئ ہے تویادر کھوکہ تمہارا دل کھل طور پرتن درست مالت بیں نہیں ہواور فرایش تصبی کیادائگ ہی میں تمہارے پھوں کی ضورت سے زیادہ کسرت ہوجاتی ہے چاہے تم معارس پرکام کیوں دکرتے ہو۔ برضروں ہے کہ تہیں اسس کا احساس نہیں ہوتا۔

جهان کلے حورتوں کا سوال ہے وہ توبر وقت ہی کا موں میں گوئی رہتی ہیں۔ روز ترو کے کہائل کا موں ہیں ان کی کا نی طاقت مون جوجاتی ہے۔ ان کو دو مرے طریقوں سے اپنی توت صرف کرنے کی منروں تنہیں ہے۔

کسرت بیاریوں سے صفوظ نہیں رکھ سکتی بلکان فالب یہ ہے کرکسرت تہیں تھکا دے گی اور تم میں بیاریوں سے متنا ٹر بھدنے کی صلابیت زیادہ پیدا ہوجائے گی۔

سن کرنے وزن می کم نہیں ہوتا۔ حال ہی کے اسخانات میں معلوم ہوا کہ اگر خارمیل فی گفتشکی رفتارے ۲۷میل چلاتوا کے بونڈ ورن موگا وراگر زیادہ تیزی سے وزن مرنا چا بوتو وسل میل فی گفتشکی رفتارے ۲ رس میں چلنا ہوگا۔ وزن موت خوراک کے انضباط سے کم مسکل ہے۔

پائیس کے بعرخود کوکسرت یا زیادہ کام کرکے تھکا قست ۔
اس سے ذخر کی کہ مستوری اوٹی جاتی رہے گی۔ چالیس سال کی عمر
کے بعدتن درستی تھیک رکھنے کے لیے کسرت آئی ضروری نہیں ہے بلا
اس بات کی ضرورت ہے دیلے اور چررے دہوسی ضرورت سے زیادہ نہ
کھا کہ۔ اچی طرح سوق و زیادہ محنت کے کام نگر واور اکڑھیٹی لیتے دمو
تاکہ اچی طرح آرام کرسکو۔



## بيخ مبت كے مختاح موتے ہيں

بچوں کے لیے شفقت کی نظرایسی ہی ضروری ہے جیسے ماں کا وہ وہ - جو بچ مجت سے محروم ہواسس کاجسمانی اور ڈ بنی نشوونمامسیسے طور ب جہیں موسکتا۔

میں ہور ہے۔ ہے کہ آپ کی عبرت اور تکہدا شہت دو نوں کی خرورت ہے۔ ده مرت باتوں سے عرش نہیں رکھا جاسکتا۔ اسس کی خدا ا ورصحت کا بنیال بھی لاڑی ہے۔ عمدہ قدرتی فذا کے علاوہ اُس کے نشود نوا اور اسے بیاریوں سے بچائے کو نہال بھی دیجئے۔



نونهال پچوں کے ای امراص میں کام آتا ہے:-تبض برشی، زیسارہ وودہ ڈوائ دست ویکٹ وانت کان بھراور کی کا پھٹ نینر رچودی مذاکا اور دال بہنا چنونے اور کیڑے ہیاس کی سطقت -(مقرّد خواکش کا الذین کا کی دی ماسکت ہے)

> بورد دوامشان (دهمه) پاکستان کرایی - نماکد-اوبور-چگاهی



رہتے ہیں دی خواب کی محول معلبوں میں مجلنے لگتے ہیں - عائق لیے محبوب کے خواب دیکھتا ہے ۔ آبورس نے سوتے خرید و وضت کر المدی ایوں کھیے کہ مبلی کو خواب میں چیوجے ی نظر آتے ہیں ہے۔
اس کے بعد فرا بڑکی باری آئی ۔ فرائٹ نے نغسیات کا گرخ ہی موٹ

اس کے بعد فرایولی باری آئی۔ فرائٹ نے نسیات کا گرخ ہے ہم ان دیا یخواب کے موضوع پر مجاس کا قلم چلا اور اس نے بتایا کہ خواب ہم ان خواب میں بوری ہوارے لیے در میسے فرید میں بنتے ہیں۔ فرایش نے بتایا کہ خواب میں تحقیق کی کا وفر یائی سب سے زیادہ نمایاں موتی ہے اس لیے ہم خواب میں سیب کے درخت پر گلاب کے مجول دیکھ سکتے ہیں۔ نسٹ کی ک خواب میں سیب کے درخت پر گلاب کے مجول دیکھ سکتے ہیں۔ نسٹ کی ک خواب میں سیب کے درخت پر گلاب کے مجول دیکھ سکتے ہیں۔ نسٹ کی ک شکش شیرے الرائی کا روپ دو معاد سکتی ہے تین واقعات کی فقعیل کو اس طرح پیش کرتا ہے کی بعض اوقات خواب کا مطلب ہم خاصی ہوجا ہا ہے۔ تاہم تجزید کرنے پر فیادی طور رہا دی کو تی خواہش ہی موجود ہوئی ہے۔ خوابوں کے بارے میں بہت سے لوگوں نے شنی مشاقی ہاتھ کی ان کے بات کی فیادی یا ذاتی تجریات کی فیادوں براور بہت ہی باتیں میں کھیتے یا مجرشا ذو

رم ، خواب ذیری جسانی یاجذباتی بُنظی کے آئیندداری ہے ہیں۔ (م ) خواب پس برح پَرَان کی آن پیں مونا ہوتی ہے۔ (م ) کروٹ برلٹانس بات کامظہرہے کہ سونے والاخواب دیکھے۔

رائے۔ (۵) مورتیں مدوں سندارہ خواب دھی ہیں۔ (۲) فیکار اور مِنْ بالی کو سرے اوگوں کی بنسیست فیلام خواب دکھیتے ہیں۔

نیک موجده سائنس دانس نیاس ستا پرجزی مدی ای است ای موجده سائنس دانس نیاس ستا پرجزی مدی ای است ای موجده ای موجده

سائنس دانوس کیش کرده ان حقائق کینجے ایک طویل پی منظرے منظرے مختلف جائیں۔ شکا گویزیورٹی امرکی کے سائنس کا جائز ولینے والے بے شار نکات ہیں۔ شکا گویزیورٹی امرکی کے سائنس دانوں اور ماہری نقیبات نے نادک آلات کے درید تجسر برگاہ یس صوف والوں کا شاہرہ کیا اور اس تیج پہنچ کیر شخص ہرات خواب دکھیتا ہے اور سی کا تکھوں ہیں ایک خاص ہے کہ درید چیلے ہوئے مام قبیم کی حرکت پیدا ہوتی ہے۔ آنکھوس تا اروں کے ذرید چیلے ہوئے اگلات کی ذرید چیلے ہوئے اس کی آنکھوں نیس ایک آنکھوں نے بیا معزل کو درید کی اس میں مورث کا اور کی کھورے ہے کہ دری کے درید جیلے ہوئے ہے اس میں مورث کا ایک آنکھوں نے بیا معزل دو خواب دکھورے والے واقعات مطابقت اس میں دیکھر ہے تواب کی آنکھو شنے ہوئے 'خواب یں وریک دو تری میں ہوئے۔ اس میل اگر وہ دیکھر ہے تواب کی آنکھی حرکت گیند کے سائے سائے دیا ہی مورث کی بیاں بی مورث کی اس کی انکھی حرکت گیند کے سائے سائے دائیں بات بیا رہے خواب میں دیکھر ہے توانکھی حرکت گیند کے سائے سائے دائیں بات بیا وی بی بال بی خواب میں دیکھر ہے توانکھی حرکت گیند کے سائے سائے دائیں بیا دیری بھری گا۔

تجریات کی بناپرنسیات دانوں نے بنایاکٹواب ایک دم سے نظر نہیں آنے لگتے ، بلز فیند کی ایک خاص مزل میں نظر آتے ہیں۔ جب ہم سوتے ہم الحرج اربی مند کی شقت ہمیں ایک سی نہیں رہی در میرے دحیرے دحیرے نید بارسی در کے لیے بہت گہری ہوجاتی فیند باسے ذہن پرفالب آتی ہے اور تعریری در کے لیے بہت گہری ہوجاتی

به بعروند رفته کم بعاتی بندگای نشیب دفان گررتے مورک بم سوتے بین خواب بھی گہری ندیں اقریبی آتے بلکاس کے بعض کی بند برا الفاظ دیگر خود کی کے مالم بین فاراتے ہیں بینی دفعہ ایسا بعث الم بروئی کے میروئی دنیا بیں بوغہ اللہ کی دنیا بیں بوغہ اللہ کے دفع واب دیکھ دیا بھا کہ ایک مسین دوشندہ بالک کے طور بریس ایک دفع واب دیکھ دیا بھا کہ ایک مسین دوشندہ بالی ڈال دوں کم اسے بعد بین اس ماددہ سے المحاکم اس کی گردن ہیں باہیں ڈال دوں کم اسے میں دروازہ کی گھنٹی نور سے نام بھی اور وہ دروازہ کی گھنٹی نور سے نام بھی الادم تھا نوابیدہ ذہن اس دفت مول کے مطابق برے الم بھی اور اس طرح اس دوت مول کے مطابق برے داری کی طوف آرہا کھا اور اس طرح الادم بھی بوتا ہے کہ کوئی بہر کوئی اللادم بھی بوتا ہے کہ کوئی ہے کہ کوئی اللادم بھی بوتا ہے کہ کوئی ہے کہ کوئی نوار سے اللادم بھی نوار سے اللادم بھی بوتا ہے کہ کوئی ہے کہ کوئی نوار سے اللادم بھی نوار سے اللادم بھی بوتا ہے کہ کوئی نوار سے اللادم بھی نوار سے نوار سے اللادم بھی نوار سے نوار سے نوار سے اللادم بھی بوتا ہے کہ کوئی نوار سے اللادم کی نوار سے کہ کوئی نوار سے نوار س



ایک مقرب کون فرخات آوری سے اس مسلم پردشی ڈائی ہے گر ایک مقرب کھیے کا ترجائے کا ایک طون بچپ گریں سے مجاد فرات ہودسری طوف عقل و کجریات کے ہمچیاروں سے ایس انسان ہے ہو فطرت کے رازوں کو بے نقاب کرنا چاہتا ہے نئی نئی تحقیقات ہوتی ہیں خریات ومعوضات سامنے آتے ہیں، قیاس آرائیاں ہوتی ہیں گرچپ یک ہے کہ بڑھتی ہی جاتی ہے مقل تھک جاتی ہے ، ارمان لیتی ہے اور پی کی طون لوٹ جاتی ہے ۔ انسان جاں سے چلتا ہے پھرو ہیں ، پہنے جاتا ہے۔

ایےخواب آپ می دیکھتے ہیں اور س می ، جوجلد ما دیرین می برون می خوالی می جون می خوالی می برون می جون والے اضارت ، برایت ، آگاہی ، جو می کہنے ۔ ا



بال بھرے ہوئے ساڑی میں انہ کھیں تھی تھی سی کاجل سرمہ سے
بے نیاز استحد شک ان حالات کے ساتھ آپ کوخا ندوار عودت عام طور سے
کام ہیں معروف سطے گی۔ قریب قریب ہرشادی شدہ عودت فیرمسوس طور سے
اپنا جلیہ لگا دلیتی ہے۔ وہ بھی بھول کر بھی نیہیں سوچتی کرکیا اس کے لیے اس
طرح دہنامنا سب بھی رہے گایا نہیں یا یکسی طرح سے دوسرے دکھنے والوں
کوناگوار تونہیں گذرے گا۔

آپ کاشوہ کہ کوستنقل اس ملیدیں دیکی کرتھک جلتے گا وراپی آٹکھوں کی شنگی آپ کے کاموں پر ٹقعی ٹکا ل کر بجیائے گا۔

آپ کی خوب صورت آنکھیں اس کے بعد اضی کاخواب بن جاتی ہیں، آپ کی خوشنا ہونٹ مرجباتے ہوئے برگ گل ہوجاتے ہیں اور آپ اس کے خوابوں کی اُلی تبیر بن کراس کے سلسنے اس کے جالیاتی احساس کوٹھیں بہناتی رہتی ہیں۔

آپ آپ دل س يسون کوهن دې چې که مين تو گود کوه دې بول گرمېتى سندال دې جو س اور پخول کى پرورش کردې جو س يك ليكن يا كښول جانا که عودت اپنچ گو كوهن جو تى معمول كيمي - اگرحس نهيس توآپ كې ستى مېرنهيس -

حسن سے گوادیہ ہیں کا کہ فلم ا طاریا کہی دسالہ کے مرودت کی میں . تعویر بن جائیں - ایک گرسست عودت کے لیے یہ سوچیا جاقت ہے کہ وہ میک ہے کرکے عمدہ لباس بیں اوردو مری نزاکتوں کے ساتھ کھیے وحوے گی گئی کی صفائی کرے گا وردو مریے کا مسنعال ہے گی۔

عام صفال برات خود آپ اندرابک خاص جا دبیت رکھتی ہے۔ آپ کے صاف تھے کی لیے استوارے ہوتے بال اور کاجل والی آنکھیں نہ تو آپ کے برکام میں حال ہو کتی جی اور تآپ کو پڑنکل بناسکتی ہیں۔ اس

طرح ده کراپ اپ شوم کے جالیا تی س کو می تسکین دے سکتی ہیں۔

تا کره رات دن اپنگرکے کامیں مصروت، رہتی، عده سع، کمانا پکاناگوکی صفائی ستوائی گرنا اس کا اُدلین کام آز کین آئی جائد اور محست کے بعد کھی اس کا شور گھر آنا آذا سی کی نوش سلیفگی، خوش ہونے کے بجائے خوا محواه اس کے کاموں بین نقص تکالآ، بیروز میڈ آخرا یک دن تا ہمہ فی آخرا یک دن تا ہم ہے آئی کا دن تا ہم ہے گئی کا دن تا ہم ہے گئی کا داستان سُنا تی۔

وہ خاتون زباند دیکھے ہوئے نظیں اور تقبول کسی کے ان کے بالا دھوپ میں سفید نہیں ہوئے نظے ۔ اکھوں نے محاط کی نز اکمت کو فور تالا لیا اور فوراً ہی زاہرہ کو بتا دیا کہ ساری بات دراصل اس کا اپنے کو با سنواد کرند دکھتے سے پیدا ہوئی ہے ۔ اس کا شوہ اس کے الجھے بال اس کے گندے کچڑوں سے اس تعد تنگ آ جکا کھا کہ اس کو خواخواہ کی چٹونا ہدہ کا کاموں سے ہوگئی تھی اور وہ بجائے اس کے کرنا ہدہ سے کھلم کھلا یہ کہد نینا وہ صفائی سے دیئے وہ دوسری طرح سے نا ہدہ پر نقص نکالنے لگا تھا۔

بیری اگرهٔ کا کام کرتی ہے توب اس کا فرض ہے، لیکن کوتی بڑایا بیری کو تحض نوکرانی تصور نہیں کرسکتا۔ وہ اس بیں ہرخوبی کا منالاتی، ہے اور فاص طور سے جال کا!

اب صفیه کودیکی، بڑی نازک اور سین، گرکاکا منها بت خوش اسلوب سے کرتی اور اپنی کوصاف شخوار کھتی تھی۔ وہ خواہ کسی شیم کاکام م کرتی اس کے صن کی آبان میں ذرا بھی ذق سرآ البین وہ انتہا پیندہ الم جوئی تھی۔ اس کا شوہ جب دفتہ جا تا وہ اس کے کبڑوں میں ضرفیقی گا کستماری ٹائیکیسی ہے، کبا گے میں دھی باندھ لی ہے؟ بہ تبلون گھڑے میم سے شکال ہے کیا؟ شور گھر سے نکلتا اور دفتریں آکرا لم بنان کا سانس ایتا ہیا

س کی اپنی سکریڑی بڑے تپاک اور قرّت سے اس کے بیدے ہوئے ٹوٹس یق اس کا حکم انتی اور اس کے تپلون اور ٹائی کی پرواہ دکرتی۔ قاہر بے صغیہ کی بے تی تنقیدسے دو توں میں کشید کی بڑھتی رہی ورڈھ فیہ کا حسن اور شاس کے گورکے حسن انتظام نے اس کے مشوہر کو مناخ کی ۔

نخر میری دوست اس نے ایک دن طاقات کے دوران محص بناياكه بين تواكرسومياكسة متى كرشادى كدبدميري مي اورخوا تبن كالي مالت بوملته كى اورميليهم باؤسنكعاد كمعاره ماسيحا ببين بيب في اليى مالت نه مولى دى مى نومىع اس وقت تك ناشت بىنبس لگانى مب تك كمين خود تيارنهي بوليتي بجب براشوم ملاجا الب تويي مر كرم تبديل كرك امي لك جاتى بول يخداين كوليوزند كى مين كايباب تمى - ليكن ايك مال ناشة سي بيله اينات كمعارما م طور يمعن ا بخ شوم كوخوش كرن كي نهب كرسكتى -كيون كه نا شنة سے يہلے اسے بچر کوتیادکراا در تجیب کی دوسری خروریا ت مجی د کمینا جوا ہے۔اگر وه يتمام كام جيود كرخف اينات كماركرا وربتي يوس ي مبلكة يوس الدهم كانظام درم ربم دب توميرے خيال بي شوم كواس ب جا بكما مع كوك انتظام ك ابترى كود كميت بوك فدا بحى د السبي نهي بوسكى -اس ليحاس إنت برذور د نياكربوى كوبروقت بن سنودكر دمينا چاہیے کھ زیادہ مناسب د ہوگا۔ إلى يعزود ہے كہ ائے شوہر كے كو سنجنے ے پیلے صاف ستھ ہے کیڑے ہیں لیناا ورنبوں پرایک دل کش مسکل ہٹ كے ساتھاس كا ستنبال كرنا ہے جا نہوگا۔

بعض نوجان بروباب شايد بيسوى كراپ دل مي رنجيره جول كره دومري فيشن ايبل الركيوس كى طرح نهيس ده سكتس يكين الخيس يغيين كريد ايب جيزي ماصل جو تي بين بن كريمتان كورنياكي ده ناياب جيزي ماصل جو تي بين كريمتان كورتي موجو آپ كومد ميزياده ما لادن او فيشن كريمتان خواتين كوموت نياده ما لادن او فيشن برست نظر آتي بي محرا شوم اور بجيا

سنكارا خاندان بحرك يدانك

بمدردعظار

پرکاب حقاریل کے ملاق ان تہام اوگول کی خود اس کویٹ نظر کے کر ٹرٹ کی تھی جا برایک اچھے ادکا میان بطافاند سے سی رکھتے ہول آئندہ شاق ہونا جا ہتے ہوں ۔ اس قسم کی مسلمات اب کے کم آئیس آئیس آئندہ میں ہمدد عقار پہلی کا ب جاج علاد مل دولرانوں ڈوافان کے الکوں ادر طازمول کے ملاق اطبا اور حوام کے لیے کیساں مغید اور فردے ہو۔ 4 مصفحات مغید اطبا اور حوام کے لیے کیساں مغید اور فردے ہو۔ 4 مصفحات مغید

> بون کامت کا عاظ **فونهما** ووسه میراندهای هیکلیکای

مستطوزا دنین دانسکنون اسکندی کیارترس جدمنیدی





اس بچتی ولادت برمادام میڈیلین ٹویوا ڈسانسے فرانس میں ایک مشہور ماں بوگئیں۔ ان کی عمر ۱۹ برس تی تیس سال کے عصدیں انہوں نے مشہور ماں بی تیس سال کے عصدیں انہوں نے اور کے بیدا کیے بیدا کے سوائے ڈو کے سب بچتے زیرہ تھے ، گراشتے بچتے ان کوپدا کوپدا کوپدا کوپدا کوپدا کی مشمئن نہیں تھیں اُن کوپردوں ابھی طمئن نہیں تھیں ۔ وہ ابھی اور چھ وہ ابھی طمئن نہیں تھیں ۔ وہ ابھی اور چھ بیدا کرنے چائی تھیں۔

فرانس میں مادام ڈیواڈ بہت ہردل عزیز ہیں۔فرانس کے دوساب صدد ایم اینے کوئی اور ایم دنسنٹ اور اُول برا بران کے ہر بچے کو اچھے اچھے تھے بھیے رہتے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ کان وائون کے یہاںسے وہ خوداک کی چزیں خرمایی ہیں، اُن سے بہت کم وام لیتے ہیں۔

اب توخیوم ملکوں میں زیادہ بچے بداکر نے والی عورتوں کو پچوں کی پروکش کے بیے مکرمت سے مجھ مدل جاتی ہے۔ پہلے زاد میں بھی جب استیم کی امداد کا کوئی موال نہیں تھا، کائی تعداد میں بچے بداکر نے والی عود قدل کی کمی نہیں تھی، مثلاً مشعود میں طکر دوس کی خدمت میں ایک عدمت آئی تھی جس ، حدبیتے تھے۔ جا دمرتہ اس کے چارچا رہی ایک ساتھ بدیا ہوئے۔ سات رتبہ میں ایک مورتہ دو دو دو بیتے ایک ساتھ بدیا ہوئے۔

سلامه المرسى المسكوسي المسكون المسلوم المركز الكاب المركز الكاب المركز المركز

بعض لوگون کا خیال ہے کہ اگر حدیث ایک ساتھ دودہ ادر بن سناد چارچار بچے پیداکرے تو آسانی سے بچی کی تعلانیا وہ ہوجاتی ہے، لیکن بعض طکوں میں جواصلا در شارفراہم کیے گئے تواخلانہ ہواکہ تین تین اور چارجار بیجے

ایک ساتو بہت کم پیدا ہوتے ہیں۔ پانی بچ ایک ساتو قربہت ہی کم پیدا ہو،
ہیں، اتنے کم کرسا ٹھرس میں ایک دنوکا اوسط پڑتا ہے، گراب سے ، ۱۳۳۰ برس
پہلے ارسطی نے ایک عورت کا ذرکہ یا ہے، جس نے چا دمرتبہ ایک ساتھ پانی پی بیا
یک ۔ ماہرین اصلاوٹ کا کی بیان ہے کہ بی بی بیارٹ موجود ہے، جب بی برس میں ایک بارہ ہے، گرکم سے کم فووا تعات کا دیکارڈ موجود ہے، جب بی بیس میں ایک بارہ ہے، گرکم سے کم فووا تعات کا دیکارڈ موجود ہے، جب بی بیس میں ایک بارہ ہے ہے بی توں کی پیدا ہو ہے بی تاریخ میں اور ایک موشور میں اور ایک موسور ہو ہے بی ایک ساتھ بیدا ہو ہے۔ بی اول میں اور دستا اللہ میں اور دستا اللہ میں بی براول میں اور دستا اللہ میں بی براول میں اور دستا اللہ میں بی براول میں اور دستا اللہ میں بین براول میں ایک ساتھ بیلے بیدا ہوئے۔

سات بوس کے ایک ساتھ بیدا ہونے کے دیکا لائمی موجد میں مالا میں امریک میں ایک حست کے سات بیتے بیدا ہوئے - اسی طرح سلا اللہ ع اللہ مشرقی افرایۃ میں ہندوستا ا مشرقی افرایۃ میں ، سالا اللہ عیں پر گال میں اور سالا الم میں ہندوستا ا میں ایک ساتھ سات سات ، بیتے بیدا ہوئے ۔ یسب بیتے میں مجملے میں میں ایک میں جاسے الماؤن ا میں تے ، اولیا ل بھی تمیں ، لیکن اکو برس اللہ عالم برائش کی میں جاسے الماؤن ا

صف میں ایسے واقعات کاریکارڈودیانت ہوسکا ہے جب کسی ہو کے آٹے بچے ایک سماتھ بدا ہوئے ہول۔ سامی ارویس بیکزیکو میں ٹیمپیکوئی ہد والی ایک حمدت سنوا دوٹیانے ایک سماتھ آٹھ بچے پیدا کیے۔ اسی طرح جو پہا کے ایک شہرگدم ہم شاکی دہنے والی ایک حمدت استرام مبنگ نے بھی مسلال میں ایک سماتھ سات اوٹ کے اولایک اولی پیدائی۔ سمت کھوا یک اوجو ہا میں ایک حددت کے آٹھ بچے ایک ساتھ پیدائی۔ سمتھ گھوا یک افسی میں ایک حددت کے آٹھ بچے ایک ساتھ پیدا ہوستے نہے، گھوا یک افسی میں ایک حددت کے آٹھ بچے ایک ساتھ پیدا ہوستے نہے، گھوا یک افسی میں ایک حددت کے آٹھ بچے ایک ساتھ پیدا ہوستے نہے، گھوا یک افسی میں ایک حددت کے آٹھ بچے ایک ساتھ پیدا ہوستے نہے، گھوا یک افسان

رب كريد المسادر أواله الموايك ما تعربية بعد العربية المعالمة بينة المعالمة المعالمة

ایک اورای به انگر والات امال مینے بیرو کے ایک شہر لیماییل یک است میں تھی است میں تھی میں بہ اس کی مرصوف چار برس سات میں تھی س کے بعل سے ایک اور کا بیدا ہوا۔ جیسے عرکے ابتدائی حقد میں میڈرین نے میلا کرنے میں اس تدر مجلت سے کام لیا، فرض کو اگروہ عرکے آخری حقد میں کمتنا زیادہ اضاف می سترس کی عرب ہے بیدا کرتی ہے تو دنیا کی آبادی میں کمتنا زیادہ اضاف وے گی منترس س کی عروالی عور تول کے بیچے بیدا ہوئے ہیں۔ ایسی متعد الیس موجود ہیں ، دوسری طرف ایسے مرد می موتے رہے ہیں جو تو برس کی مرب ہیں بی جو تو برس کی طرف ایسے مرد می موتے رہے ہیں جو تو برس کی مرب ہیں بی جو تو برس کی مرب بی بی جو تو برس کی مرب ہیں بی بی جو تو برس کی بیت ہیں۔

اس كے برفلاف اسى سال لندن بس ابك مناسا، مجتب بسيا مواتو سكاوزن ۱۰ ونس تحا-

سط 19 میں سٹرنیس دو توام بچ جمیب طرح پیدا ہوتے بیط ایک بدر بیا ہوئی۔ بیدا ہوا ، پیدا ہوئی۔

شھوارہ ہی میں کیمبرج (انگلستان) میں ایک بج نے بیدا ہوتے وقع ایک بعد نکادیا۔ بروض ممل کے دور کی شایدسب سے زیادہ طویل رہتے ہیں۔

وادارن البی متالیں جانا کھرزیادہ عجیب نہیں۔ البی متالیں ہرطک بی ہمبت موجود ہیں ایک مال ہی ہیں بطانیہ بین اس تم کا بک عجیب واقع ہمت موجود ہیں ایک مال ہی ہیں بطانیہ بین اس تم کا بک عجیب واقع ہمت آ اور عورتیں ہیں ایک کی عمر جالیس سال ہے ووری ایر نجین سے سہیلیاں ہیں۔ اب بھی وہ نیوکاس میں یک ہی محل میں رہتی ہیں۔ ورنوں کے مکان قریب ہی قریب ہیں۔ اب مین سیس رہی ہیں۔ ورنوں کے مکان قریب ہی قریب ہیں۔ اب معدول ایک میں برا ہوئے تھے۔ اب وہ دونوں کے ایک ہی دن نوام بیکے بیدا ہوئے ہیں۔ دادیاں بن گئی ہیں اور دونوں کے ایک ہی دن نوام بیکے بیدا ہوئے ہیں۔

یواوکو کہنے تعلی تحدیداں فرمزید کھیے۔ فہداری فررمدالہ کے دیر ہے آپ کے پت کے اون کھیا درتا ہی۔ " اوارہ "



عب کیفیتیں رکھتی ہے بچپن کی کہانی ہی ہے اس کے دل س پوشیدہ بڑھا پاہی جوانی ہی نرجیپن کیوں ہوبالابال دولت سے مجتت کی کر بچپن ہیں نعنا ہر جارسور مہتی ہے جنت کی رئیستقبل کی فکروں سے ہے بچپن کوگراں جانی مذائس کا کوئی ماضی ہے انداصنی کی پشیمانی نہیں پڑتی نسادوں کی بکلائل کی نظراس پر نہیں ونیا کی زہوبلی فعنسا وں کا اثر اس پر فرشتوں کی صواب لئے مجان کی طاحتوں کو جہانے دیتی ہے فیداس کی

تصدّد محرکمتا ہے ہمیشہ آج "کا اسس کو کرستاہے سراسرحال ہی سے واسط اس کو جملک ہوتی ہے آگی زندگی کی صاف بجین ہی پتہ دیتی ہیں کلیاں پھول کی نوشبوکا گلش میں جمانی کواگر طفل کی بے نسکری سیستر ہو قراس کی زندگی کا گوشہ گوشہ تک منور ہو جو بجبین کا اثر باتی رہے ہیں۔ سانہ سالی میں توفرق آئے نہ رگز روح کی آسودہ مالی میں توفرق آئے نہ رگز روح کی آسودہ مالی میں

ونسال، ایماره ، قردست، دانت نکلفا و دیگرکی فرایوں، سے نوالی اور ونسس کا موثر طابع ، ی



ذنان خاد کے پردے کوئنبش ہوئی اور گھرکی پوٹسی خاد مرسائے آگئ۔
اُس کی دائیں گھٹی میں لال رنگ کا تھوڑا سائیا دھاگا دبا ہوا تھا۔ اُس نے آگے
بڑھ کرنہا بت ادب واحترام کے ساتھ وہ دھاگا "کالے شاہ "کے آگے چٹائی پر
رکھ دیا۔ آہٹ پاکرشاہ صاحب نے بندا تکھیں کھول دیں اور ساشنے پڑے
ہوتے دھاگے پرایک نگاہِ فلط انداز ڈال کر پُروقا را واز میں پوڑھی خادمہ سے
مُونے دھاگے پرایک نگاہِ فلط انداز ڈال کر پُروقا را واز میں پوڑھی خادمہ سے
مُونے دھاگے پرایک نگاہِ فلط انداز ڈال کر پُروقا را واز میں پوڑھی خادمہ سے
مُونے دھائے کہا کے میں میں کے مونا جا جہتے اِق

"بالکل میمیک ہے شاہ صاحب! " بڑی بی گو گرد اکر بولیں ۔ حضور کی ہار کے آخری سرے تک ہاری انگو میں سے آخری سرے تک بررا ایورانا ہے ۔ ایک چاول کا مجی فرق نہیں ہے۔

شاه صاحب نے وہ دھاگا اُٹھا یا۔ دیرتک مُخری مُخوی کچے پڑھے

رہے ۔ تھوڑے تھوڑے وقفے ہے اس دھاگا کہ پھڑ کیں مارگرہ دینے گئے اورجب
ایس سات گریں پوری ہوگئیں تو وہ اُسے صاحب خاندم فاصفہ تا شکی طرف

بڑھاتے ہوئے بولے۔ ماب خواآپ اسے لے جاکر بہو کے پورے فندے پھڑا پی

اوراگر دھاگا نا ب سے کچے کمی بڑھ جائے تو جھے بتائیں یہ مذاصا حب کُری چھڑ لوراگر دھاگا اوراگر دھاگا دوساگا

کرمل بھے لیکن گھرکے اغرج لئے ہوئے اُن کا ذہن یہ سوچے بغیرز رہ سکا کہ دھاگا

اگر واقعی نا پ سے بڑھ گیا تو برشاہ صاحب کی تھی ہوئی کو است ہوگی ۔ گر ہیں

بڑجانے کے بعد دھاگا نا پ سے گھٹ ہی سکتا ہے بیڑھے کا مطلق امکان نہیں۔

بڑجانے کے بعد دھاگا نا پ سے گھٹ ہی سکتا ہے بیڑھے کا مطلق امکان نہیں۔

ندا دیر بعد مرفا صاحب کو لٹے توان کی انگھوں سے جہوت صاحب فاہر

تى-دىماگا اصل ناىيىسىدىدايدارانگل قانيىل تكانتيا اودىكالے شاەك ف

اپنانیصل شنادیا۔ الله پاک کی مرضی ہی ہے کر بہو کی کو کو ہمیشہ سونی ہی دہے ؟ مرزاصا حب کا جی سن سے ہوگیا اور وہ اپنے خشک برزٹوں پر نیا ن پھیر کردہ گئے لیکن پاس کوئری ہوئی بڑی بی چپ ندہ سکیں۔ وہ شاہ صاحب کے تدموں پر جھک کر عاجز انداز دیں گڑ گڑھ این ۔

" میں توآپ سے ایک چاندسا پوتا کے کردہوں گی ۔ بجب کے بغیریہ اتنا بڑا گھرکننا شونا سے ا

سبب ده بوده مورت الاهاه صاحب کوملال آگیا۔ سیس کیا میری بساط کیا ۔ سیس کیا میری بساط کیا ۔ سیس کی مضی میں خل میری بساط کیا ۔ سیک اس بارم زاصاحب بول در سکے سبوری بی سم کرخاموش ردگی کی کی ارزو جارے دل ہی میں گھٹے کر دہ جائے گی ؟

"آپ کی آرزد پوری مجی بوسکتی ہے ۔ شاہ صاحب می جانب پیر آستی کاپہلوتھا ۔۔۔ "اگرآپ ایک اور بہولے آئیں۔ بیج کی دوسری شادی کردیں کہ مرزاصاحب ایک گبری سالس ہے کربی ہے۔

« یں نود یہ چاہتا ہوں لیکن لوکا دوسری شادی پرمامنی نہیں ہوتا " « نصیب کا کھما کا نہیں کرتا ! »۔ شاہ صاحب کا لیج سردِ تھا۔ " کے جلدی دامنی ہونا پڑے گا "

« تزکیااس ببوسے بالکل اُمیریٹیس ؟ " مرزاصاحب کر<mark>قلی فیصلے</mark> تک پنجا چاہتے تھے۔

منداك دهست برايان ديحة والحكيي بم حالت بين أمسس

نائىيدىبى بوقى كىن قادر طلق كى دخاجى ادخاشى دخاجى ادخ شەرى ماھىل كرفىك كىي بېست كچى كرنا بوگا اوراگراپ دەسب كچى كەسكىس توايک سال كے اندې انداسى بېوكى كودېرى بوسكتى ہے يەخاسوش كھڑى بولى بۈى بى كوچىيە بىك كاموق مل گيار لېك كرلاي ، سسم آپ حكم تودي - الشركا دياس گوي كيا كچى دېيں ہے - آپ كام بحكم سرآنكھوں بري باكيا جائے گا به شا دما حب شرك يے بريان دهن ددات ہى سب كي ديس ہے - اس كام كونا نے كے ليے جانی شقت اور رياضت ددكار به يه

سان فرایس می تعیل ارشاد کرون گا "اکید کا سهار اپاکرنوامات فری آادگی ظا مرکدی — لیکن جب شاه صاحب نے وایا تو مزاصاص کاشنو کھکاکا کھلادہ گیا۔ کام اتاآسان مرتفاجتنا مزاصاصب کھے تھے — آدمی مات ہیں آبادی سعدد کرسی ویرائے میں بیٹے کرقرآن پاک کی ایک پیری ایت کوسوالا کھ بار پر جنا تھا۔ خرا تعلی تھیں کہ سورج تھنے ہے بہتے بہتے تعداد ہرمال پیری جوجانی جا ہی اور مل کے دوران ہیں تہ تورہ صنے والے کی پاک گھا ور مورہ خوف کھاتے ور در عمل کے بہار بوجائے کے ساتھ نو والے کی پاک گھا ور کی جان جانے کا افریشے بھی تھا۔ سب ہے کوئی بات بیتی کریم لی آتر خودمؤا ماحب کوکرنا تھا بیا آن کے بیٹے کو۔ بیٹیا داند توکری پر تھا اورخودم زیاصاحب ہیں ماحب کوکرنا تھا بیا آن کے بیٹے کو۔ بیٹیا داند توکری پر تھا اورخودم زیاصاحب ہیں انٹی کوئی خرائط کے ساتھ بھی انہا موجی بہت دیکھی اس لیے شاہ مات میں بات سن کروں مرتبی کا خواموش وہ گئے۔ مرزاصاحب کو خاموش اور ایک عرصاص کھری تک خوام تھیں ۔ خیرخواہی کے المبا دکا یہی موق تھا۔ ایک عرصاص کھری تک خوام تھیں ۔ خیرخواہی کے المبا دکا یہی موق تھا۔ ملدی سے اول ہوئی ۔ سے سرکونی دوری تھریت ہے ہو سکا ہے اب ساس عمل سے تو دشمنوں کی جان تک کا اندریشے ہے۔ یہ کیے ہوسکا ہے اس ساس عمل سے تو دشمنوں کی جان تک کا اندریشے ہے۔ یہ کیے ہوسکا ہے اس

شاه صاحب کو چی طال آئی ۔۔ یوکوک کرب ہے۔ کوئ مثل کی داہیں ہی گھن ہوتی ہیں۔ برکام آسانی سے نہیں بناکرتا۔ ہیں سب کچ خبر ہے جس ڈاکٹرنی کی قابلیت پرتم سجوں کو صدسے ڈیا دہ ہو دستھا۔ ئرپر خالع کو المستعد کا دہ ہو دستھا۔ ئرپر خالع کو المستعد ہے میں جا استعاد ہوں کے در ہوسکا۔ دور قریب کے دہ کون سے آستا نے ہیں جہاں پہنچ کرتم لوگوں نے اتھا نہیں دکڑا۔ مُوادیں نہیں مانگیں، لیکن بہر کو دلیون بی تاریخ کو در اس دوران میں کو دلیون بی میں اس کے دالشر چاک استال ہے اوراس دوران میں انگیری نہیں جگھائی آن توکیوں بی معن اس لیے کالشر چاک

کی رضاح تی آن آسان ہرگونیں جتن تم بندوں نے پھر کی ہے "
حی رضاح تی آئی آسان ہرگونیں جتن تم بندوں نے پھر کی ہے "
حی اللہ بھرتی آک آک اور اللہ سے ساک کو کیا نہیں معلوم ۔ سب باتیں آپ
پردوشن ایں ہے فٹک ہم اپنی می ساری کوششیں کر کے تفک بار میکے بی
لیکن جیسے ضدا کی رحمت پر بندی کا ایمان ہے دیسے ہی آپ کی کراست پر مجی
لونٹری کو چیسی ہے ہے۔ آپ جا ایس تو بگر می المی بن سکتی ہے یہ

« میں تواکس قادر طلن کا ایک جقربنده بوں ، سے جوش عوان ہیں اشاہ مساحب کی آواز گلوگرہوگئ سے میں اُس کی عظیم ہا سکا ہیں صرب الجا کرسکتا ہوں - دُعاکرسکتا ہوں - آرزد مندوں کومنزلِ مُراد تک پہنچ کا راستدد کھا دینا میرا کام ہے :

"آپ ہیں وی ٔ راستدد کھا دیجیے۔ ہم اتنا ہی چاہتے ہیں" مزاصا حب کے ہجیم میں اب شاہ صاحب کے لیے عتیدت مندی کی حملک تھی۔

سخیرس آپ کودور اطبقہ تا آ موں ہے۔ شاہ صاحب ما تل برکم ہوکر بولے ۔۔ سے جمانی ریاضت آپ ہے ممکن نہیں تو کھر الٹرمل شأ کی فوشنودی حاصل کرنے کے یہ اللہ قوانی دیجے۔ لیکن یہ کام مجی آپ کو خود اپنے یا کفوں سے اتجام دیا جب کا ہے۔۔ مرزا صاحب دخا مندم و گئے توفاہ صاحب نے آخیں دولت کی قربانی کا مکس کنے لکھا دیا سائخی توکیب استمال تاکویلے ۔۔ سے اگریہ ساری یا تیں میری ہما یات کے مطابق عمل میں آگئیں توسال کے اندری اندرگو ہرمرا دسے آپ کا دامن محمل ہوگا ہے۔

دعوت کھاکرشاہ صاحب افصت ہونے لگے تو مرزا صاحب کوتاکیا کرتے گئے کر جیسے ہی بہویں خوشی کے آٹار ظاہر جوں اپنی اس بوڈھی خا دم کوایک نیاج ڈاا ورکیاس اُٹ پے نقد دے دیجے گا- یہ الٹرپاک کی خوشنودہ کا سبس ہوگا- اس پس فرق زرپٹے پاتے ۔ بوؤھی خادم کا آپ پر اس لیے مجی حق ہے کہ یں اس کے ذریعے آپ تک پہنچا ہوں یہ

رفید نے سادادن دردوکرب میں گزارا- برلی بی شاہ صاحب اور مرزا صاحب میں جواتیں ہوئی تھیں دہ خودائس لے اپنے کا لوں سے منی تھیں۔ اپنی ساس کے ساتھ پردے کے بچھے وہ خود مجی موجود تھی۔

حوصلمندون کا بیسته ادر تم کم حوصل نہیں ہو۔ سامارا ستدمزا صاحب
کاای ش کمش میں گذیا ۔۔۔ اور وہ قرشان کے صدود میں پہنچ ہی گئے۔
قبرشان میں قدم رکھتے ہی مذاصاحب کدل کی دھوکنیں اتن بڑھ گئیں کہ
انموں نے بوکھ کا کرجلری ہے ٹارچ دوشن کرلے۔ دوشن کا دا تروایک بہت
پگان قبر ہڑ را تھا جوا کہ طون سے لوٹی ہوئی ہی تین مقاری ہے اس اس ماس کے
مرسے جیسے ایک بھاری ہو تھ ہو شگا۔ وہ تیک می تیز فقاری ہے اس قبل الی خلاص تی واپس میں مزاصاحب نے فیرمول مجلست سے کام لیا ہمان تک کم
واپس میں مزاصاحب نے فیرمول مجلست سے کام لیا بہاں تک کم
انھیں چھی کھڑ کرد کھنا بھی گواران موارد وہ اس سے بو جری سے کران کی واپسی
کے فرما آبدا کی اوٹی می قبر کے چھیے ہے ایک سایٹول کرائی ٹوٹی ہوتی قبر کی
طون بڑھ درا تھا۔

اس داقعے کیسیدی مہینے مواصاحب کے گومی خوشی کے شاویل نے اُسٹے بہوکی ویران کو خوالی تحدیث آباد ہوگی تھی۔ وہ تمنا ہو بھے بھید اُسٹانوں چیسی سائی کے بعد میں پوری دیوسکی تھی ملائے شاہ اسی لنظرکم کی ہوائت اب پانیکھیل کوئینی نظراری تھی ۔ کھر گھریں ملائے شاہ سی بزرگ اور کرامعت کا چرجا تھا۔ بڑی بی کو تیاجو ڈااور کیاس کر نے نقد بل جیکے تھے اور مرفواصاحب کو صلاح شاہ کی تلاش تھی تاکراک کی کنا سب عدمت کرکے اپنے طور پا ظہار توشکر کر سکیس کہ اچا تھیں دنوں میں سے ایک دن مرفواصاحب اُنی مواز بھیک کر مہم کر کر مہم کر کر مہم کر مہم کر مہم کر مہم کر مہم کر کر کر کہما تھا۔

سادھوکے کھیس میں ایک نامی مجرم کی گرفتاری۔

گودکھیوں کل دن میں مقامی پولیس نے ایک نامی ہوم نوشا دخان کو گرفا دکر لیا جو سادھوڈں کے کھیس میں تھا۔ جم کی بادکا سزایا فشہدہ اس نے کھیس میں بھی گئے ہی آندو مندوں کو خلفت بہانوں سے ٹھکٹا رہا ہے۔ پولیس نے ہم کے قبضے سے کوئی ڈھائی میرسونا اور تقریباً چار ہزار سکے نوش براکسو کیے ہیں۔

خرکے آخرس نوشادخاں کا گلیہ دیدہ تھاج پر پہوٹ کا لے شاہ کا کھلیہ مقاسے میں اسلام کا کھیا۔ اس والت مذاصاحب سک دان خلف سے ان کی جوان خادم کھشن برآم ہوئی گلشن کے اِستریس ایک

كاشكار بوت ديزسي كي!

آب نظر ، نکام اور کانسی سے کتنا ہی ہیں يكرع في شائ برمات بي عصوصاً مرسم كى تبديل كدوف وكويان برسيم مر دوك وك أغر مانى ب-

برونت حركة ربية اودان كى معك تامستالين عيد

ستعالين Suglie

کمائنی نزلها در زکام کخصوصی دوا

إرعابي إ

بمداد دمحت المضنة دفارس بدلى بوي ترتيب و دل ميپ مضامين افسان اهتملوات كم ماته رجين واطاطباحت يرشائع مداير-ان ئ دل چيدل ك بعد الركسي مدري المستراك المكاديات كاشطالدتبيركيا وكوبااك اجاموت الخ سے کویا - ہمددموت بابندی سے بدھے كهيئى معايى سيم عنالته الخلي الد\_اكليك \_\_ كرباح مرت مريه سين دوسال كميه مریے \_\_ یاک سال کے اور الدايك مال كريد ليفكي صنيز ومت كواردارناستے۔

بنداغا ندد با بواتحا .... كُنَّش بِزِظ شِيرَي مِناصاحب كويادا كياكران كانفهو خاص دان كلوريوس سعفالى يواسه ادرائعون في الدير وكلش كوثلاليا-كَفَنْ وَمِهِ ٱلْ نُومِنا صاحب كَن ثَابِي أَس لِعَا وَسَرِحُ كُلُسُ حِكُمُ شُن كَ إلامي الفاس مزاصام برجوي بياء

سرخطكيسا يتحكنن ؟ ٥٠

م دُلبن نے ڈاکسیں ڈالنے کو دیاہے '' سیکٹشن ڈکٹے ڈکٹے بولی -« د کمچوں ایسٹ مراصا حسب نے اِتعراج عا ذیر کھے ہوئے پترین ایرایک بڑے ہی وہ چرک سے بڑے ۔۔۔ انعافر پر ایک بڑے یونانی دوافاً كاجتر تحريرتما.

ايك جريت كم عالم مي مرزا صاحب في لغافه جاك كرد الاا ورخط تكال كري صف كك - أن كملم بن بهوكوايى كوئى بيارى ديتى سك لي ببوكويون فخى طوريكى طبى ادارسيست محط وكذابت كى خرورت موتى-

دومرے دن مرزاصاحب اپنے طِنے والوں سے کردہے تھے:

"كل كااخبار توآب لوگوں نے ديكھا ہى موگا ؟ - ومكبخت كالے شاہ" توايك مى بدمعاش تكلاا ورس بات كوبم أس تفك كى كاست كانتيج بميني متھے اصل میں وہلم طب کی برکت کا نتیج تھیری ۔ ہادی بے خری میں ہونے خطکے ذریع ہی اپنے لیے نٹھ اور دوائیں منگوا لی تھیں ادر بہو کے لینحوشی کی برجارک کوری محض انحیں دواؤں کے استعال کا نتجے ہے -- بردی سجدداری برمجید واقعی فخرید تن درست ا درآدانا اولادی ملک وقوم کا

أتفاق سيرخط كل ميري والتولك كياتها اورتب سارى حتيقت مجدی اشکارا بول - واقع یہ عاری بحول تھی کہ م اپن طبی ضرور یات کے موقوں برا ب تک لمبی ا مادکونظ إنداز کرتے دہے ۔۔ اِ دھ اُدھ کھٹنگتے رہے اورکھتے رہے۔

> تمدر دهمت كمتعلق ابئ دائد اودمشول كعير-مماً بدكم مفيدمشودول كاخيرمقدم كري مح-



ہیمند بڑی خطرناک بیاری ہو، جو دبائ طور پر کھیل جاتی ہوا دربیار کو التائے تا ادست آتے ہیں کہ وہ کرورا ور ٹرمال ہوجاتا ہو میصند کیول اور کس طرح ہوتا ہو؟

بيحان

پیشیں ہکادرد ہوکرتے اور دست ہونے لگتے ہیں۔ اکتر صح کو دست کے

ہیں۔ پہلے نفسلہ بختا ہو بچر چاولوں کی بچ کی جی دست کے لگتے ہیں۔ تعدش دیر یہ

ہورتے شروع ہوجاتی ہوجی جا لول کی بچ کی جی دست کے لگتے ہیں۔ تعدش دیر یہ

ہو۔ بعدیں نے کا دنگ بھی بچ جیسا ہوجا آہی۔ بیاری بڑھ جانے پرتے دست

نیا وہ ہوجاتے ہیں۔ ایکوں ، سراور پیش میں در دہوتا ہی۔ بیاس زیادہ برآنا

ہو۔ پانی چیتے ہی تے ہوجاتی ہی گھراہٹ اور بے جی کردوری بہت ہوجاتی ہوئے اکم

سے دس بارہ کھنے تک میں حالمت رہتی ہی۔ بھر کردوری بہت ہوجاتی ہوئے اکو

دستوں سے خون کا پانی زیا دہ مقدار میں بک جانے کی دجسے خون گاڑھا

پرجاتا ہی اور رکوں میں اس کا چکر لم کا ہوجاتا ہی۔ بیار کردور ہوجاتا ہی ہمشنڈا
پیدجاتا ہی اور درگوں میں اس کا چکر لم کا ہوجاتا ہی۔ بیار کردور ہوجاتا ہی۔ تکمیں
پیدے آتا ہی۔ بدن بھی برف کی طی خمنڈا ہوجاتا ہی۔ بیار کردور ہوجاتا ہی۔ تکمیں

بتحراجاتی میں اپیاس بہت مگنی ہوا چنیاب بند ہوجاتا ہو انبض کرور ہوجا ا بواچر سے پرمُردنی چھاجاتی ہو۔ دست بند موجلت میں اقعے آتی رہتی ہوا سے ۱۹ می گفتے کے اندر سیار رضدت ہوجاتا ہو۔

میرفید ارسی میروند سے بحید بیف کندگی سے بھیلتا ہو۔ بیاری کے زمانے میں صفائ کا پورا بندا کو کفنا چا ہیں۔ صاف سے رو کوٹرے پہنیے، بیاری سے درنا نہیں کا پسٹے لائ بیاکرینا چاہیے مفیا تھ بھی کے بوئے بافی دھوری و دو بھی جرش دیرمینا چاہیے بن این اور در انہیں بنا چاہیہ بسیف کے دنوں میں خالی بیٹ گوسے نہ کھلے کھا سازہ اور بہت ملکا لین مقررہ دفت پر کھائے۔ کے سڑے اور کچ کھیل میں سے بھی مذلکا کیے۔ کھیرہ مگری کیلا، خوبورہ انور ور امرود، آ ڈو اور آم مذکھائیے۔ جن چیزوں سے اضر بگڑتا ہؤدہ بالکل ندکھائی چاہیدیں مشلا ورق کچوری، حلوا مکبک بھیشری اور مٹھائی دغیرہ کھانے چینے کی چیزوں کوڈو کا کرر کھیے ناکہ کمتیاں نہ بیشری اور مٹھائی دغیرہ کھانے بینے کی چیزوں کوڈو کا کرر کھیے ناکہ کمتیاں نہ بیشری اور مٹھائی دغیرہ کھانے بینے کی چیزوں کوڈو کا

كيرول كابروائ جهاز

سجید، کیرے ان کی انگوک سے مسٹ کر کھانے بینے کی چرول میں مل جلتے یں کھاسے برتوں کو توب گرم پانی سے دھورید ، سیسلے کیوٹ زینینیے کھا، کھانے کے بعد دونوں وقت قل زم کے چار تعطرے پانی میں ڈال کرپی لیا کیمیے اگرآپ بی آپ تبلی اجا بت (لوزموشن) ہوجائے تو الوشعار وجھو المشعکھاکہ اوپرسے قل زم چارلوند، عق لودینہ ایک چشانک میں ڈال کرپی جائے۔ بیچے فکراور خون سے بچے۔ ہرکھانے کے سائمہ بیاز، بودینہ اور مرکر یا عق المنظم ضرورا ستعال کیمیے۔

#### علاج

تے اور دستوں کورو کے بیں جلدی نہیں کرنی جاہیے ،بلکہ ایک گلاس كم إنى مِن نداسًا كمعاف كانمك اورياغ تعدل كنبين الماكري ماتيسان سے آکریٹ خب دُمل جلے گا۔ اس کے بعدج ارش کونی یا جارش ایا یاج ارش مودترش می مانند کھائید - پیاس کے وقت عرق گلاب گوٹ گھو بينا چلىپى بى كلاپ يا دسىر پىس دائشى كۆلگىي كابل كرىپىي تونيا دە امچىائ -حب زبردم و ایک عدو که اگرا و پرسے ظل زم ۱۰ بوند عوق گلاب ایک چشانک و<sup>ق</sup> بيدمشك ليكر بشائك شرمت ا نارترش ياسكنجسين مركد م آنوم وال كرينيا جايجة ہاتھ یاؤل کا ہنیٹن دورکرنے اور بدن کوگرم کرنے کی غوض سے جا برقبرہ ايك كميد دَوَارُ السك سماشة مِن طاك كما بَيِّهِ اويرست عوَّق كُلَّاب بِي لِيجِيُّ كزورى دُوركرنے كے ليے دَوا مِ المسك پائج لمشے، اواللح پائج تولے مِن كمول كربين كاليب - بيشاب بندبوعائ نوسغوف شوده فلى والشريمانك اوپرسے کو کمروہ مائتے ، کباب چینی ۵ مائتے ، خسر بوزے کے یج ۵ مائٹ یں لیکا کرنی جائیے اور ناف پرشورہ قلم کلے کے دورو میں ہیں کرنگائیے۔ بدبوشی موجلت تونارجیل دریای مرنقی، زبرمبره خطای مر رتی، جدوار مهل مهرتی بپینه مرتی، پسیا را نگا مه رنی کلاب می کمسکرالئیں۔ پيش ميمول جائ توحب طلبت ايك مدد كما كرسونف وماشط بودن ويات، نر كچور ه ماشد ، لونگ د عدد ، محموثى الأنجى د عدد كلاب مين ليكاكريي لين-اودنل زم کی ۴ بوندی برماد گھنٹے بعد پانی بیں ڈال کریٹیے دیں حب پہتے م مددیا چیول ایک کید کھانے سے مبی ایجارہ دور موجاتا ہو۔

#### كهانا بينا

شروع میں اور شدت کے زبانے میں کھانا بندر کھیے۔ گلاب برف اور مفندا کرے گھونٹ گھونٹ گھونٹ گھونٹ ہے۔ قد آری ہوتو اناریا سنرو کارس چینا چاہیے ۔ حالت درا محیک ہوجانے پر آش جو پیا جائے ۔ طبیعت اور کچ محیک ہوجانے پر آش جو میں دو دور محمی طالیں ۔ بھٹے ہوئے دور حکا پانی بھی ہی سکتے ہیں۔ پھرآ ستہ آ ہستہ ساگودان اداروٹ اور اس کے بعد من کی دال کی کھوئی اور شور برچیانی کھائے۔ پھرکی ادار دور سے دور برچیانی کھائے۔ پھرکی ادار دور مدیرے معمولی غذائیں کھائے لگیں۔





محت کے لیے غذا

سوال ، تندوی قائم د کھنے لیے ہیں کیسا کھانا کھانا جا ہیے ؟ شہیدے س کڑی

جواب : صحت کے بقا اور تیام کے لیے ہیں اپنی دوزمروکی خواک اسی منتخب کرنی چاہیے ہیں۔ خذا اسی منتخب کرنی چاہیے ہیں۔ خذا کے بنیاد می منتخب کرنی چاہیے ہیں۔ ۔ کے ضووری اجزایہ بین : -

۱- لحمیات یا پُرولمین (PROTEINS)

٧- شكريات يا كارلوم ايد دريف و (CARBOHYTRATES)

سر روفنیات یافیش (FATS)

س- نميات يا سالش (SALTS)

۵- یانی

4- حياتين يا والمنز (YITAMINS)

کپروزائد یوفذا استعال کرتے ہیں ان میں کم وہیش یہ اجزاموجود ہوتے ہیں ۔ ضرورت ہوکہ فذاکے انتخاب میں اس کاخیال رکھیں کہ اوٹ پھیرکر پرسب اجزا ہالے جسم کو حاصل ہوتے ہیں ۔

جهانی کمزوری

سوال: میراجیم کزور براورود چتی اور میرتی مجدیس نہیں ہوج میری عرکی لڑکیوں ہیں ہو۔ ہسال ہو۔ باضر می خواب رہتا ہو۔ سایمہ ۔ ڈوعاکہ

جواب: آپک محت کی خوابی کا ذمتہ داراً پکا یاضمہ ہے۔ جو خذا آپ کما تی ہیں جب تک وہ او مصر طور پر پہنم رہ ہوگی ، میحت وطاقت سے آپ ک اُن بُن بی ہے ہے۔ اس لیے مسب سے پہلے آپ ہاضمہ کو درست کھیے۔ اضر کو

مناخے لیے آپ:

ا- كماناكمانيك ادقات مقرركيمي

٢- جال مک بوسکے دو کھانوں کے درمیان کھ نہ کھائے۔

٣- كعلفين تقيل الدديريغم شياسي برم ركعي.

۷ - کانے سے آ دھا گھنٹ پہنے اور کھانے کے دو گھنٹے بعدیانی بیجے۔

۵- کمانے کے دوران میں اگر بہت ہی پیاس لگے تو تمورا ساپانی بی مجر

٩ - يانى كانى مقدارس بيا يجيد دن بعرس الدس كلاس بانى بينا مايد

٥- نهارمندايك دوكلاس تازه بانى يى ليا يجيد

باضری اصلاح کے بعداک خذا میں دورہ وہ انہ انہ اورسبر ترکارلیل کاہستعال کیجے۔ تعمدی سی درنش ضرورکیا کیجے کام اور تفزیح کے درمیان توازن بھیا کیجے۔ مہت زیادہ اورسلسل کام کرنے سےجسم کی جوطاقت صرف ہوتی ہواس کو دویا رہ حاصل کرنے کے لیےجسم کو تعمد تعمیرے وقعہ کے ساتھ ارام کرنا ضروری ہو سلسل ادام اور ہے کامی سے مجمیستی اوراض کھلال ہیدا ہوتا ہو کام اورارام دونوں میں اعتدال ہیں۔ چھوٹا قد

سوال ، مراقد چرا ہو بعض انگریزی دوائد کے متعلق دیو کے کہا جا آب کہ ان کے استعال سے انسان کا قد بڑھ کہا تاہو۔ آپ دم سفائی فر لئے کہ حقیقت کیا ہو؟ ( دُوانعقار - دہی )

جواب : ہمادا پُرخلوص شوں یہ بوکداً پدلپے تدکے متعلق می ا چوٹر دیجیے - تدکے چوٹے یا بڑے ہونے پر انسان کی زندگی یا کاسیاب کا آجا کا نہیں ہو۔ چوٹے چوٹے قدوالوں نے بجی دنیا ہیں بہت سے بڑے بڑسے کام بلک کارنے انجام دسیے ہیں ۔ انسان کی ٹرائی اس سے کاموں افرادیو مجع نينرنهي آتي

سوال: مجه اکثرات کو نیز نهین آق جب من کے لیے بستر لیکٹی ہو توخیالات کا بجوم آجا تا بواور نیند کوسوں دور یعتی ہو۔ اس کا ملاج کیا ہو؟ نامید - کرچی

جواب: آپ نه اپن صحت متعلق کچ نهیں وکھا۔ آگرآپ کی عام جہانی معمد ترایب آگرآپ کی عام جہانی معمد ترایب آگرآپ کی عام جہانی معمد ترایب آگراپ آگراپ معدد کرد ان ایسا ہمی ہوتا ہو معدد کر گروپو ہوتا ہو اور نہیں باتھے کی اصلاح ہے تھے اور مہم بہتر بندائیں ۔ اس صورت میں باضح کی اصلاح ہے تھے اور امام نہیں بات کی اسلاح ہے تھے اور امام معمد کو بہتر بندائی ۔ جسیا کرانچ کھا ہو حیالات کا بجوم آگج پریشان کرتا ہے۔ دماغ پروکروں کا با داور خیالات کی پریشانی نیندا اُر الم کے ساتھ کی تاریب کا جو اور بیجب ہی مکمن ہو کہ خیالات بی نظیم کی جائے گھا کے استعمال کیا جائے۔

آپ اپنے خیالات کا تجربیکیے۔ بن مسائل سے متعلق یہ خیالات ہیں ان کا نہا سے سائل کو آپ ہیں ان کا نہا سے سائل کو آپ ہیں ان کا نہا سے سائل کو آپ ہیں خلط طط نہونے ویجے ۔ ان مسائل کو میلیدہ علی دہ سوچیا ورفیعد کی انداز پر ان کے حل نکا لینے کی کوشش کیجے ۔ بہترہ کو آپ ان تمام مسائل کو ایک کا فذر پر لکھ لیس تاکہ وہ آپ کے ذہن میں گڈ ڈ ہوکر اُ نجمن تپیدا نرکسین جب ان کو لکھ لیس کی قرآب کو اندازہ ہوگا کہ ان میں سے کئی مسائل تو بہت معمولی نوعیت کے ہیں ۔ باتی مسائل کے متعلق بھی آپ کے ذہن سے بار معمولی نوعیت کے ہیں ۔ باتی مسائل کے متعلق بھی آپ کے ذہن سے بار معمولی نوعیت کے ہیں ۔ باتی مسائل کے متعلق بھی آپ کے ذہن سے بار معمولی نے ادرالحجن کم جوجائے گی ۔

سونے کے وقت دوتین گھنٹے پہنے کھاٹا کھا لیجے - جب بستر پرلیٹیں توذہن کوخیالات سے آزا دکرنے کی کوشش کیجے۔ مضروع مضروع آپ کوایسا کرنے میں کچہ وقت محسوس ہوگی ، لیکن جلدہی آپ اس میں کام یا بی حاصل کرلیں گی۔

یشت وقت کسی بہت اچی بی دل چسپ کتاب کا مطالعہ سندوع کردیکیے اور دماغ کو اس پرمرکوزکرنے کی کوشش یکھے۔ اس سے خیالات میں کی گئی اور آپ ان ہج کا خیالات سے چشکا را بالیں گے۔ خیالات سے چشکا را بالیں گے ۔

عدملام ہوتی ہونکہ قدسے انسانی قد کے مجدثے یا بیشہ ہونے کا اِنمسار من خدود ناص طور پرفتہ درقیہ (THYROID GIAND) کے نمال اور ہارمونوں کی کی یا زیادتی پر ہج - فدة ودقیہ کے فیل میں کسی خابی یا اور فول کے خول میں کسی خابی یا مونون کے خول میں کسی کہ وہ سے بعض توجی کا قد مجدول رہ جا آبا ہوا ور سے بالعظوم تبدیل نہیں ہوتی - اِست بہا کی معمل کہ نمال کیے اور وزائل سے بالعظوم تبدیل نہیں ہوتی - اِست بالعظم تبدیل نہیں ہوتی - اِست کے با کے اپنی عام صحت کا خیال دکھیے اور وزائل کے اور وزائل کی در ہے کہ اور وزائل کے در وزائل کے اور وزائل کے اور وزائل کے در والے در وزائل کے در والے در وزائل کے در والے در وزائل کے در وز

منسيات كمتعلق

مسوال: بمدد محت اتنابیا دار ساله برا درسوال وجواب کے صفول میں جومعلمات اور ہوایات آپ دیستے ہیں، وہ بڑی ہی کارآ مرسوتی ہیں لیکن جنسیات کے متعلق سوالوں کے جواب ندرے کر آپ بڑی نیادتی کرتے ہیں۔ د تم کمال حید رآباد،

جواب : بمدد صحت کے متعلق آپ کے کامات خیر کا بہت بہت شکریں۔ ادا دسے کا مقصدا نسانی زندگی کے مختلف بہلوکوں کے متعلق قارین کرام کی دہناتی کرناہ کو جنسیات بھی زندگی کا ایک بہلوکو اوراس کے متعلق دستا نے میں خودی معلوات وقتا فوقٹا شائع ہوتی دہتی ہیں۔ سوال وجواب کے کام پر رجنس ، کونایاب نہیں کہاجاسکتا ہو۔ یہ ضرور کوکرم جنس کے نام پر فحاشی کے قائن نہیں ہیں اور رسالے کو عُما نی کا پلند و نہیں بنانا چاہتے ۔ مخاسیات ایک ملم ہی ضروری اور مفید ملم ۔ یہ طم دو ہم سعلم کی طوح رندگی مخاب نالک شعب سے بھٹ کرتا ہی اور وجوانوں کے بیے اِس علم کا مطالعہ بجد کے ایک نالک شعب سے بھٹ کرتا ہی اور جوانوں کی رہنماتی کے لیے مغید منات فراہم کرتے ہیں۔ شاتینی معلوات فراہم کرتے ہیں۔

دیکن برقایہ بوکہ عام طور پر قاریمن جنسیات کے متعلق الیے سوالات کرتے بس جو داتی نوعیت کے بوتے ہیں سالیے مسائل پر بہملا دصحت پر کھنا ندمفید میں اور انساس بنتی ہوئیات کے متعلق تعلیمی اور انسولی سوالات کرسکتے ہیں 'جن کے جوابات سے سب مستفید بوسکیں۔

كالانرى تفردمبوس

مسوال، بقسمی سے مجھ کارونری تعروم ہوسس کی شکایت ہو۔ اس یہ ہوتا یہ کہ قطب کی شریان میں ایک قبر کا مادہ جمع جدنا شریع ہوجا تا ہوا وراس کی دیج سے وہ دفتہ رفتہ آئی جو ٹی وہ ان ہو کہ اس میں سے خوان کا ایک قل ہ ہج ہیں گزر سکتا۔ اس صورت ہیں خون کا قطرہ جم کرشریان کو ہالکل ہی بند کر دیتا ہو۔ اس کی وجہ سے قلب کا تعذر یہ بند ہوجا تا ہو اور اس کا قوی اسکان تپدا ہوجا تا ہوکہ اس کی حرکت بند ہوجائے۔ میرے قلب کی ایک تبریان اس کی جداری مرتا مرتا مرتا ہو ہا ہو کہ ایس دیجے ہوا وہ میں دونواست ہوکہ اس موش میں کچھ ایس فعل تی ہوا یا سدیجے ہوا وہ دوبارہ نہ ہونے یائے۔

مرحیا احد ۔ تبری اور وہ نہونے یائے۔

مرحیا احد ۔ تبری اور اور شہونے یائے۔

جواب، عام طدر برشه در کرد و من مول لوگول کونیا ده برتا بورخاص طور بران لوگول کوج پکنا که زیاده کھانے کے حادی ہوتے ہیں۔ ایک حدث کو دیا بسیم بچک زیادہ پختائی سے حول کی نالیول کو بھی نقصان بہنے سکتا ہو لیکن پختائی کے ملاوہ اور دوسری جرین بھی ہیں جو دراصل کا دوئری تعروم بوسس کا باعث بوتی ہیں۔ چنال چہم بیال آپ کی اور آپ جیسے دوسرے قارئین بر در محت کی رمبنائی کے بید یہ بتانا چاہتے ہیں کہ اس مرض کی تہدیں وہ کون سی عدائی فلطبال ہیں بودر کی مورش کی جیسے دوسرے قارئین بر مرص ایک بار بوچکا ہؤ کا مدنری تعروم ہوسس کا سید بنتی ہیں۔ لیٹ تنص کو جید یہ موض ایک بار ہوچکا ہؤ یا اس میں اس کے بوٹ کی اور تی ماری خالید بی ایک بار ہوچکا ہؤ بوتی فلافک سے در بیز کرنا چاہید بین نیز مبدد ، سفید حیث بر مرح ایک بار ہوگا ہے بین ان وی فی اور تی وی فی دو تی وی فی دو تی وی فی دو تی دو تی دو گا اس میں اس کے بید می مفرق ابت ہوگا۔ یہ تو ہو ائر ہر مرس کا معنی ہیں ہو۔ مہاں وی فیروکا استعمال میں اس کے بید مفرق ابت ہوگا۔ یہ تو ہو ائر ہر مرس کا حیث ہیں۔ مہاں وی مورش کرنا چاہید جہاں وی مورش کرنا چاہت ہیں۔ مہاں

ا- جفذائمى آپ كمائيس، وه زياده نرقدرتى اورطسى حالت بين في چائيد ٢- جنى غذائمى آپ كمائيس وه آپ كى محوك كه بالكل مطابق بونى چائيد بى سے برسى نہيں جا سے -

ان ہی دوقا عدول کی فدر سے تشریح کرکے اپنی بات ختم کردیں گے میلے قاصد کا یہ طلب نہیں ہوکہ فالم بالک طبی کا اس بین کی، بغیر کا سے کھائی ہے ۔
انسان بزارا شالول سے اپنی فذاکو لیکا کر کھار ایج ۔ اِس کے دانتوں کی ساخت مجی بناتی ہوکہ دہ برفذا کی حالت میں نہیں کھا سکتا ۔ اِس لیے اس کا یہ مطلب لیماجیح نہیں ہوگا کہ مینر رکپائے کی غذا کھائیں بلکر اس کا مطلب یہ کرکہ غذاکو کیا یا توجائے ،
گرشادہ طرفیقے سے در دہ بہت زیادہ لیکائی جائے اور زمہت چیٹے ہے کے مثال

بوت کرده بین ها ای چاہیے اسابی ریاده بی پر مل ریاستان ہوتا کہ لیت گوری اور اس الله مدے کی پا بندی کوئیا اس الله مدے کی پا بندی کوئیا اس الله مدے کی پا بندی کوئیا اس الله مدی با بندی بالان ما ممن بوجاتی ہو۔ فعیا فتل میں باہر دو تو تول میں اس الله مدا کہ الله میں باہد کا کا خاط رکھنا بالکل ممن نہیں میں بر تھی کا الله الله میں باہد الله میں باہد الله میں باہد ہوئی ہوئی ہوئی ہوئی ہوئی ہوئی در سید جاتے ہوان دو تول میں طرح عواج کے کھلے ایک ہی دستر خان پر چی در سید جاتے ہیں۔ اس تنوع کے ساتھ جب پر خوری میں جاتی ہوا اور اکثر چاتی ہوئی و بالا خواس میں الله جب کا مدید سے بھی نیادہ اس دو سرے فا عدید کی پا بندی کرنے کی گوسٹ کے بیا خاصہ سے بھی نیادہ اس دو سرے فا عدید کی پا بندی کرنے کی گوسٹ کے بیے خاصہ سے بھی نیادہ اس دو سرے فا عدید کی پا بندی کر کہ آپ کری کا خواس کے جب حلوہ ، ایک اگر بر پر پر زی می کردیں کے دو سرے تا عدے کی پا بندی بعنی یہ کہ کھا تا بھوکھے بیشری ، میٹھائیاں دغیرہ قدود مرے تا عدے کی پا بندی بعنی یہ کہ کھا تا بھوکھے نیادہ میں میں میں اس کے معترات سے بڑی صدائی بچا در کھا یا جائے ، اس کے معترات سے بڑی صدائی بچا در کھا یا جائے۔ دو اس دو ف ناک فلی مرض سے سابقہ بیش مذا ہے۔ دو اس دو سے تا بقہ بیش مذا ہے۔ دو اس دو قد دو سے دو سابقہ بیش مذا ہے۔

مِ سُسْا، قَهِ عَهِد لَكُانَا سوال بكيا مِسْنا بِحتَ لِيم مِيْد بِ بَهَا جانا بِح كَهِنِ الدَّبِعَة لِكُلْف تندَى أَبِي جوآب بي بال بينى كارتها بَرَ بَي كمين مِحتَ لِيهِ مِيْسَلِطان و بِيمَ بِينَ اللهُ عَلَى اللهُ عَلَى اللهُ عَلى اللهُ اللهُ



مرتبه کھیے۔ (شکل کے)

ووسری وزش : چی رہے

اسعول كوامشاكرسرك اوبرلائي -

الخرسيدس ريس اوريبال أنى

درتك معيرات كهآب ماغ كمكن

لیں۔اس کے بعداسٹول کونیے لاتے

ادحبدده جوك سعيائ الخك

إس سفنبلى دواشاحتول مي أعليول اددكلاى كى درشس ديماك بس-اس اشاعت مي بازوول كومضيوط كرف كي چندورزشي دى جاري مي-بازؤول كى نشوونما و باليدگى ظاہرى حُسن اورختيقى ضرورت دونول تنبار

سے صروری ہے۔ حورت ومرد ، جوان ولور صا ، غرض ہم سے کون ہوجوروز مرف كاسون مي باذون سے كام نبيل ايتا-اس ليے بازووں كى ورزش نقريبا برخص کے بیے ضروری ہو۔ یہ ورزشیں کبنیوں سے کلائی اورشل فیسے کہنی تک بازو کے ان دونول حمتول كومضبوط وتواناكرتي بس- ان درزشول كيدي حسب ذيل دوچیزول کی منرورت پڑسگی :- ایک چیوٹی چک (۲) ایک اسٹول جیاڑا کے ادنها جداوراس كى سيدك ٢٠ ١١ انى بونى تيا جيد اوروزن مي تقريبًا مسير يا ۸ پونڈ-

وثكليك

ابتدل بي پوزليش، نرش پر جیٹے اس طرح کہ آپ کے ووٹول ک<sup>ال</sup> اكرك كانب يبيغ بهدته بول الد ان کے درمیان میوٹی چک رکمی ہو۔

آپ اسچی پراسٹول دکھیے اِس طح کہ اس کی سیٹ کانے آپ کی طرف ہو اور پر اپنے دونوں اتحد بڑھا کراس اسٹول کے دونوں کنا سے درمیان میں پریعے۔ رشکل علی د تنکل میز،

مهلی ورزش : ددنون بازدسید ركي بمروك برساسلول كرتغريبا بانجاني اوبرك طرت المائية اورأتن وركيرات ركحي كوآب بانخ تكسكن

میں مرتبہ تک لے جائے۔ (سکل ﷺ)

وراش سيد : الحديد عليد استول كوج كاس إن الخ الح الدر دشکل ۱۳۰ الخاتيه اورلسهاس مبكراتى دير مشرائي كدآب يانح تك كنتى راس يعروونون اتحد كاكبنيون مين خم دكير استول كويين ك طرف لائي يبال تكركهاس كاليعث سينفس لك

فاصل برره جائ تواسه ديس مخرا ليج ادرباغ تك كنت كيجي اس

ك بعدوالس حكى رال أيد الصياغ مرتب كيميا وروفته وفته طعاكر

حلي - بعد، التعدل كرمسيلات اورواب البدائ بوزين مي بين حاسب رشکل ۲۴) اس ورزش کوپانے مرتبہ کھیے۔

ورُرش مك ، استول كويوك سه ياخ اخ اويرا مما تيد - يعردونون اتعك كبنيول كوخم درد كراشول كوسيين كى طرف راكيد بهال تك كراس ك

سیٹ سے لگ ماتے۔اس کے بعداستول كواس طرح بلث كركه اس کی سیٹ یے ہوجائے، دونوں اتمو كوسرك اويدل جائيد بعدة ييك استول كويين مك وابس لايد اور بمود السعابندائ بوزاش برمني جائيے۔ رشكل عطى

ورُش ه : ابتدائي يونيين . اسطح سدم كوث بوجائي كآب

کے دونوں یا دوں کے درمیان جارا نے کا فاصلہ مود بعدة بالاى حصدجم كواتنا آكے كى جانب ممكليے كداسسٹول جآب كے سَلمن فرش پر رکماز آپ اس کے دونوں کنامے لیے باتھوں سے يكوليس- وشكل علا،

اس ابتدائ پررستن کے بعدد وفول المحو سے اسٹول کوسینے تک اٹھاتیے - برخیال دہے کہ

آپ كابالاى جعد جم وليسابى جمكا يه كا جيد كدابتدائى يوزيش سي تعا-يهال استول كوابنى ديرتك ميرائي كداب باغ مكركنتى كيس بمروابس

ابتدائ پزریش پرمپنچ جائیے۔ (شکل سک)

اسے دس مرتبہ تک کھیے۔

ورزش مل : دونون المتول سے استول سینے تک اکٹلینے - اس طرح کہ

بالائى مستدّجنم اپنى ابتدائ پزرليش پر قائم يه بعده المتول كوداس نيع

لے جلیے لیکن ا تناکہ درش سے اسٹول تین ان تک اوریہ- اس کے بعد سکل

استول كومهروابس سين كدار جائية أ ادداس وكمت كرباخ مرتبة نك يجيراس

کے بعد ابتدای بزران برہینے جائے۔ (شکل ۵)

توقف كرليا كمه وراش یک ، دونوں الاتوں سے اسٹول سینے تک اٹھاتیے۔اس کے بعدبالاى جعته جسم كوبالكل سيسعا كريهي بعردونول المحدمرك ادرك عات يرواب جك كربل يزنن بر أَجِليِّ بِهِال بِي كُرورُش عِلْ كَ جور كُا میں مین سیسندسے اسٹول کوا تنانع لیانا كدوه فرش سے مين انح ادبريم إين يانخ مرتبة تك كيجيد بعروابس ابتسالى

بوذين إختيادكرليم اشكل ١٠٠ اسم إني مرتبه كيمي

يكوياايك كمل حركت بوى الس بانع مرتبه كيعيد اوربركمل حوكت برقدو





ġ



کلاس میں کوئی سوال پوچھاجا تا ، میں اس کا جواب دینے کے لیے پہن ہوجا یا کرتا تھا ۔ نواہ چیج جوتا یا خلط ہی سے مجھے کوئی سروکار زمخا ہیں ہاتھ بلا ہلاکر اسٹرصا حب کی توجہ بہن طرف مبندول کیانے کی کوشش کرتا ۔ کوئی کتاب کاسبق پڑھنا ہمتا ، میں برٹسے مشرور اور وجودین آکر پڑھاکرتا ، عربی کے ماسٹرصا حب کی ہوایت کے مُطابق لیکچ کے ختم ہونے پر دوزان میں سبق دہرایا کرتا ۔

اسکول کے آٹ سال ہی گھاگھی میں پوسے کے۔ اساتدہ وفرہ اسکون کے دہن لوکوں میں شارکیاجاتا تھا۔۔
اسکون دفتہ مرسے دماغ کے چد دروازوں سے ایک قسم کا احساس سرا کرتاگیا اور ایک یا ڈرٹ سال کے عرصے میں اس احساس نے میرے اندر بحرارت و بہت کو تقریباً اور دیا۔ بھے اپنی اس کمزوری کا اس وقت بحل ہوا جبکہ ایک و در ما سرصا حب کا لاس میں ایک آسان ساسوال کیا اور میں کو ہوا جبکہ ایک دوڑ ما سرصاح بنے کالس میں ایک آسان ساسوال کیا اور میں کو بی انجاز نے فوف سے کو فی میں دبکا میٹھار ہا۔ حالانکہ سوال کا جواب شجے میں میں ایک آمان ساساس کی کوئی واو نجات ملتی ، احساس کر دقت سوچتار بہتا دیکن بجائے اس کے کہ کوئی واو نجات ملتی ، احساس کر دقت خود مرزیت کی را ہسے میر سے ناپختہ ذہین براجی طبح سے قبضہ کرلیا۔ اب تو میں ہروقت لین آپ کو تنظیمی انداز سے دیکھتار ہتا ، حتی کہ مام لوگوں سے خدم کرزیت کی را ہسے میر سے ناپختہ ذہین براجی طبح سے قبضہ کرلیا۔ اب تو میں ہروقت لین آپ کو تنظیمی انداز سے دیکھتار ہتا ، حتی کہ مام لوگوں سے بات کرنے سے بھی گھرا ہمٹ لاتی ہونے نگی ۔۔۔اب کوئی جیاتی تکلیف کوئی تھا ہوں کو فسید ہونیا ہو۔

تو داکور کے بال چلا جاتا ، یہ قور کہ حاتی مرض تھا بحی کا در مال کی توش قسمت ہی کوفسید ہونیا ہو۔

دن پردن گزرتے گئے ، میٹرک کا امتحان پاس کرلیا لیکن اس مون اللہ میں ادخلہ لیسنے بعد بہت وجرارت کی ٹری شنت سے

کی محدوں ہوئ بعض وقت توب صرفحت آنا کہ نواہ مخواہ بینے بیچے ایک فی ایک کی محدوں ہوئی بیم بیٹے ایک فی ایک کی ایک کا لیا وسند اور مجد ہی جیسے طالب علم تقادیر کرنے سے بھی نہیں گھراتے ... تقریر کرنے کا بدحد شوق اور احساس کمتری دومتضاد چیزیں میرے اندر موجود معیں۔

خودمركزيت، جواس مضى كرشيه، كه بالمقابل مين . في مشافل كما كو محدوس كيا - واس مضى كرشيه، كه بالمقابل مين . في مشافل كما كو محدوس كيا - وسيافية مطالعه الدكميل كوا پنامعول بنايا - ميم مطالعه مين مرتب عد كري كما حساسات خم بريا المبيل سعيد قائده باكره خيالات في دري من سعيد قائده موكرا محمدات موري من من سعيد الدمين من الدمين من الدمين من الدمين من الدمين من من الدمين من من الدمين من الدمين من الدمين من الدمين من الدمين الد

### اپنی ذمے دار بوب سے مہدہ بر آمونے کے لئے آب کو توانا نی می ضرورت ہے



اس زمانے میں انسان برطرح طرح کی ذمردار بال مسلط بیں جواس کی محت کو اندری اندر کھائے جاتی ہیں۔ اس کا مداواعام خوراک سے نہیں ہوسکتا۔ اس کی صحت اور توانا کی کو برقرادر کھنے کے لئے توسند کا را جبی بھر بور غذائیت کی ضرورت ہے جواس کے جماور دائے دونوں کو توت بخشے۔ دائے دونوں کو توت بخشے۔

سنکارا ایک جزل انک ہے جس میں بحثرت وامنر امعدنی اجزاا ورجری بوتیاں اس خوبی سے شامل گائی ہیں کہ برموسم میں اور مرحر کے لوگوں کے لئے یکساں مفید ہے۔

آپ کے اور آپ کے بخوں کے لئے بے مثل نائک

215.

بمدرد دوافانه (وقعن) پاکستان مربی دمیار ایبور



بحث کے بچیں بات کاٹ کر پادری بلتاد ایسان میاں بیوی کاجڑا ایسابی کو جیسے ایک تینجی ہوتی ہو ہولگ بجت میں ٹریک تھے ان میں سے ایک بولا "قینی خادر! آپ کو بالکل تی تشہیب سوجی "

پادری صَاحَبْ کها "ننی نہیں بلک نهایت موزوں اورمِنالْسَبہ به کیدے یقینی کے دوکھل ہوتے ہیں بائل ایک طح کے دونوں ایک محوریاکیں سے جڑے ہوتے ہیں ۔ گو ہر کھیل اپنی جگہ بہت اچھا ہوتا ہی میکس الرکس نہ و تو ہر کھیل بے کار ہی اور جب دونوں کھیل جوڑ دیدے جائے ہیں تو لینے فرائیس تو بی کے ساتھ انجام دیتے ہیں "

ایک اورصاحب ج گفتگوی شابل تھے ، کینے لگے "آپ ک ہی رائے سے متنقی ہوں کہ میاں ہوی ایک تی خوبی کا میں متنقی ہوں کہ میاں ہوی کا گفتی کی طرح ہوئے ہیں ایک تی تی خیبیاں تو ہر مگر بل جاتی ہیں ۔ سوال یہ بوکر اچھے میاں ہیوی جن کوہم معیادی کہسکیں اور بوکر دشال بیش کرسکیں ، کھتے ہیں ۔ "
ود بطور مشال بیش کرسکیں ، کھتے ہیں ۔ "

پادری صاحبے جواب دیا " سیاری اور شالی چزی ہمیشہ کم یا بُ تی یں۔ اس میں شبہ نہیں کہ سادی کی نمی اس اتحادیا کیل میں ہوجس نے دونوں ہعلوں کو طلایا ہو کئیں دیمی ظاہر ہو کہ اپنی اپنی جگہ دونوں سیس ہمی اچھے ہوئے پائیسیں۔ آپ کسی تینی کی دکان پر جلے جائے دہ ایک در جن تینیاں آپ دکھا گئا میں معلوم ہوں گی میکن جب آپ ان سے کام اس کے توشکل سے بہت بنی ایسی کلے گئی جو تھیک کام کرے گی۔ بہی دھ ہوکہ جب کی دنری کوکوک بہت بینی ایسی کلے گئی جو تھیک کام کرے گی۔ بہی دھ ہوکہ جب کی دنری کوکوک بینی میں جات اور دفا قت کے اعلیٰ اوصان میں نہت اور دفا قت کے اعلیٰ اوصان بین بھی میں جبت اور دفا قت کے اعلیٰ اوصان بین بین بھی میں جبت اور دفا قت کے اعلیٰ اوصان بین ایسیالی کا یک جمیب وغویب بین انتہائی حدوں پر بہتی ہوئے ہے۔ اس سلسلے میں آپ کو ایک جمیب وغویب

دا قدمشاتا بول جس كامجدير برااتر بوا-

یں ایس ۔ خا نقاہ میں شیارہ واتھا۔ وہاں میری جن لوگوں سے ملاقات ہوئ ان میں میاں میوی کا ایک جوڑا تھا جو گرجا گھرکے ایک براً در میں کوڑے کی دکان رکھے ہوئے تھا۔ خا وندکا نام ڈان انڈریز تھا اور بیوی کا ڈوناکنسو ان کا ایک لڑکا تھا جو آوارہ کوگیا۔ اس باپ دونوں اس کی حرکوں سے بہت پرلٹیان تھے اور کوئی نہ گوئی بات اس کے ہاتھوں ایسی ہوجاتی تھی جس سے ان کی گرد ہیں جھک جاتی تھیں، فسادی، برجل، جواری، کون ساعیب تھا جو میں نہیں تھا۔ ماں کے آنسو، باپ کی ملامت، میرا مجھانا، کری چیز کا اس پر از نہیں ہوتا نفار جب میں فی دیکھا کو اس کی اصلاح کا کوئی امکان نہیں جو تو میں فی اس کے والک کورائے دی کہ وہ ایسے کی دوسرے شہر میں جی ہے۔ اس سے بہ فائدہ ہوگا کہ کہا کی ٹری صحبت سے بے جانے گا اور د جاس کی میں مصدے سے ملک کراوار گی

باب کوید دک بهت پسدآی ادرماں نے جب کوئی اصورت اس کی درستی کی ندیکی تودہ مجی اسے باہر کھینے پر داخی ہوگئی۔ سسبکی مشورے سے دفیعلہ مواکہ اسے منیل امیم ویا جائے۔ یہ مقام خود اردی نے مجی پسندکیا۔ یس نے اپنی جا حت کے ایک پادری کے نام خط لکھ دیا ادراؤ کا منیلادوا نہوگیا۔

اس کے منیلا پہنے کے جے جیسے کے بعدے خط آنا شرق محت کاب وہ بہت شدھر گیا ہواور لینے نوا تقِن فنت سے انجام دینا ہی جب اس کے والدیں کو یہ معلوم مواکد تو وہ خوش سے اعجال پٹسے۔

بیکن تقوش عرصے بعد و بال کے بادری کا ایک خط میر مے پاس آیا ہم میں المناک اطلاع دی گئی تھی کہ ڈان اٹلدیزے کے لیے کوجب وہ بدمعاشوں کے

ایک اقدے سے اہرآر اس کے والدین کو المقل کر کھیا تعطیس جھے ہوایت کی گئی تھی کہیں اس کے والدین کو المقلاح کودول -

پر بڑا اندو ساگری تھا جو بچھ انجام دیئاتھا ، گرکیاکیا جائے انسان کا اندائی توخم واندوہ سے گھری کار بہت میں فیدسوچ کرکہ باپ زیادہ بہت انداؤہ توخم واندوہ سے گھری کا افران انڈریز کو لینے کرے میں بلایا اور بہت سی آباط انداؤہ تی سے یہ المسال کے خوشنائ ۔ بغا ہر لسے زیادہ تبجب نہوا میری تمہدی سے اس نے پہنے کا کہ لیا تھا کہ میں اس کے اور کے کے متعلق کو گورٹ ڈوخبر السے شنا کہ گھا و اس کے جرے کی کی کھیدت کچا ایسی چوگئی تھی جیسے اس وقت جہاتی ہوگئی تھی جیسے اس وقت جہاتی ہوگئی تھی جیسے اس وقت جہاتی ہی جو بہت کی اللہ عمل کی بالدے کہا تھا کہ جو ایم بھی کہا تھا تہ ہوا ہوجب انھیں کھا ان کہ تھے تر دے جاتے ہیں۔ جس نے نبیش ہوا ہوجب انھیں کھا ان کہ تعرب انھیں کھا انہ کی ہوتے ہوئے ہوئے جربے کا آفاق ہوا ہوجب انھیں کھا کہ کہ تعرب انھیں کھا کہ کہتے تر دے جاتے ہیں۔ جس کے نبیش کھی ہوئے جرب انھیں کھا کہا کہ کہتے تر دے جاتے ہیں۔ جس کے نبیش کھی ہوئے جرب انھیں کھا کہ کہتے تر دے جاتے ہے۔

میں دائی ہوگیا۔ میں نہیں کہدسکتا کہ میں نے تھیک کیا یا نہیں۔ اس میں اس کے حال پر مجھ بڑا ترس آرہا تھا اور میں شکل سے اپنے آندورو کے بوتے بیٹا تھا۔ برپندر حویں جیوں بن میں ان کی دکان پر جا تاتھا اور اس کی ماں کوجلی خطر کھا تھا جوگھیا میرے پاس منیلا سے آنے تھے اور جن میں اس کے دوئے کی تعریفیں ہوتی میں مودنا کہ تو دوئی میں اور دوزاس کی حالت خواب ہوتی تھی ۔ کھانسی شدّت کی تھی۔ نظامت بر امین خواب ہوتی تھی ۔ کھانسی شدّت کی تھی۔ نظام ہمت بر بر میں اور بہت خوش ہوتی تھی اور لینے خاوند کو آواز فی کو کہتی تھی ہو امنی کی تعریف میں ہم پر کتے مربان میں کو آواز فی کو کہتی تھی ہو امنی کی تعدومی تعداد کو کا کا کہا ہے خواب میں میں میں کو کا کا کہا ہے خواب کی کا کہ کے اور کی کا کا کہا ہے خواب کی کا کہ کے اور کی کا کہ کا کہتا ہے میں میں میں کہتی اور کہتے میں میں میں کہتی ہو اور کسی قدر میں تھی ہو کہتی اور کی کا کہ کے خواب کی کا کہتے ہو کا منسلا کے باوری میں میں کہتے میں ان کا کہ کا کہتے ہو کی کھی تھی میں میں کہتے میں کو کا کہتے ہو کہتے ہو

فراتِس انجام ہے رہ ہو۔ کچھ ہی تحت بعدوہ یہاں اَ جلے گا اور ہما داکا وہارسنجگ ہے گا۔ فادر بلتا را آپ کو کچھ کہ ہے ہے وگ لیگ ، آپ اس کو مسجد پیجھے گا"

ا شدیرید چادا بری شکل سے لین آنسونی کراددخ کو دباکرکستاج تھیک کہتی بو او تیسی دائر فادر کوجے دو، گرتم اپن طبیعت کوسنسا لے رجو بیاری میں جنہات برقابوں کھنا ضروری ہو سجوسے کام لوٹ

ا درجبکمی ماں لین اور کے کے پاس بھیجنے کے بیے رمپید دنی توباب مجسے
آگر چُنِّی سے کہتا " اِس لیدے کوٹوات کردیجیے " تاکہ مرنے والے کی رقیح کوٹواب پہنچے "
میں بہت اِستیاط سے کام لیتا رائے میں دیکھ رہا تھا کہ ڈوزاکنسولوکی سرتی
برابر خواب ہوتی جا رہی ہواوراگراس نے لیسے اور کے کی بابت کچھسن لیا تواس کا
بینا دو مجر ہوجائےگا۔

ایک دن کانی داشگه اندر ترمیدهاس آیا ادر آکهون می آند و بحرکر
بولا "کستولوکا آخری دخت آپنجا بو و ده کوئی دم کی مهان بو اس فی آپ کو بلایا بو
ده آپ سے لین گنا بول کا اقبال کرنا جا بی بو آپ اس وقت ایک ایسے خط که
دصول بو فی کا ذکر اس سے یکھے جس میں یہ کھا بوکہ لا کا آرا ہو۔ شاید یہ سن کروہ
چندر دزاور می جائے "کچھ ایسے انداز میں اس فیر با تیس کیس کہ مجھے اس کی بات
ماننی بی شری - جیسے بی بم و دناکن تولو کے کمرے میں داخل جو تے اس فی ابنی
خاوند کی طوف دیکھا ۔ وہ کمرے سے بابر جانے لکا مگر جائے جائے اس فی جو براکم۔
خاوند کی مان دو کمرے سے بابر جانے لکا مگر جائے جائے اس فی جو براکم۔
نظر دالی جس میں متحد ساجت اور احتیا طاور تنہد رسیس جوس میک وقت

موجودتيس ـ

بین بیاد کے بانگ کے قریب بہنیا۔ اس کے بون بل ہے ہے۔ ایسامسلوگا بوتا تھا بھیسے وہ کچہ دُعاکر رہی ہو بین اس کے سرط فی بیٹھ گیا اور بہت بندھل فی اور تسکین نیسنے کے بیے چند فقرے استعمال کیے۔ یہ وی فقرے تھے جوابل کلیسا اس وقت استعمال کرتے ہیں جب کری ک دوع ونیاسے زصست ہورہی ہو۔ گرمیری ٹیز ک کو تی انتہا شربی جب اس نے ایک ایسی نظر مجر ٹوالی جواحسان مندی کے جذب سے میری ہوئی بھی ۔ مرسے اتمد کو بکڑ کر بوسد دیا اور کہتے گی ہ فاور بلتار ایس اپ کل کس زبان سے شکریا واکروں۔ آپ نے آئی تعت تک میرے خاو ند پراصل ماز ورح کوشل کرھینے والا المناک واز مہیں کھولا۔ خوا کے لیے میرے مرف کے بعد کی اس برر دازنہیں کھرلے گا ہے۔

یں نے یہ سوچ کرکہ بخا دیے اس مکے واس مختل کرھیے ہیں 'کہا'' کسادا ڈ کنٹولو' یہ تم کباکہدری ہو؟ '

کسنولونے بغیریہ سے ہوئے کی کیا کہ رہا ہوں اپی بات جاری رکی ، "اگرتم ہا دے بنج کی موت کا حال اس جل نہ چہاتے رہتے توضوا جائے اندر ہر کا کسا مال ہوتا ، میرے بعد کمی اس بات کا بہت خیال رکھنا کر برازاس پر ذکھنے یائے۔ مجھے اپنا وحدہ یا وآیا جوہیں نے انڈر پرسے کیا تھا اور کسنتولو کی بات کوشتی اک سے انگر رہے کہا تھا اور کسنتولو کی بات کوشتی رکھا ہے اس میں ایک کرکے بولا ساوہ تم لوشے کی بات کہدری ہوا وہ تو آرم ہو میدا سے معلا ہو اور مہت جلدیہ ال بہنے تھے سال ہو اور اس کے تقل کے دن ہوں ہوں کہ تو اس کے تقل کے دن ہوں ہوں کی جو اس کے تقل کے دن ہو ہوں کی ترکھے۔ مجھے سب کھی معلوم ہو۔ اس کے تقل کے دن ہو ہو کہ ہو کہ کو دن ہو ہو کہ ہو کہ کو دن ہو ہو کہ کو دن ہو کہ کو کہ کو کہ کو کہ کو کہ کا کہ دو کہ کو کھ کو کہ کو کہ

دل فی مجھے بتادیا تھا۔ اس کے ملاوہ اس کے منیلاجاتے ہی ہیں نے اس بات کو استعام کی معرفت خلوط کے تاکہ اگرکوی بات اس کے متعلق خطیس کے انگریز کونہ معلوم ہوستے۔ ہیں نے اس فراگیز وافعہ کی اطلاع طبقے ہی فا ودا کھڑے انگریز کونہ معلوم ہوستے۔ ہیں نے اس فرائک تھی کہ وہ آپ کے پاس میرے خا وند تک مہم فیا نے کے ایک خطے تو ور انجابی تھے کہ در کا ایکی حالت میں گا انگریز کو وہو کا ایک خالاع کسے مذہو فی در کی ایک حالت میں گا ایک خواکم میں ہوئے ہوئے انگریز کی موالی تھی ہوئے ہوئے انگریز کو وہو کا ہوئے ہوئے ایک مدور کی گری مرکزی کئی حالت میں کو ایک موت کے اور ایک ہوئی ہوئی ہوئی میں موت کے بعد اس کے لیے موالی تاری وہوئی ہیں ہی جانتی ہوئی کہ اس کی موت کے بعد اس کے لیے مولک آ ابت ہوگی ۔ میں ہی جانتی ہوئی کہ اس کی موت کے بعد اس کے بی موت کے باس کے بی موت کے بات نہیں گھیا گئی ہو ۔ انگریز کی بات نہیں کی بات نہیں ہو گئی ہو گئی ہو کی بات نہیں کی بات نہیں کی بات نہیں کی بات کی

یہاں پاوری نے اپنی کہانی ختم کردی - بمسب کواس واقعہ نے مہت مت کیا ۔ ہم میں سے ایک صاحب بوے -

"دیکیے دونوں کوانہائ المناک دانعہ کا علم تھا اور دونوں نے ایک دوسرے سے چہانے کی کوشش کی - کیے تجبیب وعربب جذبات کا ڈرامہ ہمیرا" دوسرے صاحب ہوئے ،

"فادرا آپھيعنيناً يہ كہدسكتے ہيں كريقيني خالص سونے كى تمى اوراس تيني كے كھلان كوس كسل نے متحد كيا كاؤہ بڑے بيش خميت جوا هسراست سائى كى كم كى ئ



همدرد دواخان نابیخآپ کونوع انسانی کی ضدمت سے ائے دفعت کر کھاہے تاکر بہتر سے بہتر طبتی سبولتبس میست راسسحیں -

لطرية بس كزياده سے زيادة اورش نئى دوائيں كم سے كم قبرت يرميا

كري الكرم فاص وعام كوفائده يبغيد

۔ ۔ یونانی طِب کے علم بردار اور دواساز اور دواساز



بہت دور کے کی ملک میں ایک بادشاہ تھا۔۔۔بہت پُرانے زمانے کی بات ہویہ ایک بادشاہ تھا۔ اس بادشاہ کی بیت دور کے کی ملک میں ایک بادشاہ تھا۔ اس بادشاہ کی بیوی کے مرفے کا بڑا رخ تھا، جیساکہ بونا ہی چاہیے تھا۔ وہ شہزادی کو بڑے لاڈ پیار سے پالتا رہا۔ ہوتے ہوئے شہزادی جوان ہوگئ اور اس قدر خوبصورت بھی کہ ہزاروں لاکھوں میں ایک بھی دھین می آئی ہی شیری زبان میں متی ۔

اس بادشاه کی راجد حانی کے کتا ہے پورب کی جانب ایک پرانا ممل نخا۔ اس میں ایک عورت گرُمان نامی رہنی متی۔ یہ عور بڑی بڑکل تتی۔ بمبنگی اور ننگڑی تتی اور ان سب اوصاف کے ساتھ وہ بدمزاج اور برطینت رتھی۔ شاید ہی وج بھی کہ وہ شہزادی سے بہت جلتی تتی۔

ایک دن کا ذکرہ کہ بادشاہ شکار کے لیے گیا، شکار کی تلاش میں بہت دور کل گیا اور بہت تھک گیا۔ جب لوٹا تو گوان کے ممل کی طف سے گزرا۔ گران نے بادشاہ سے درخواست کی کہ میرے یہاں تشریف لاتے اور کچے دیر آدام کر لیجے۔ بادشاہ تھکا ہموا تو تھا ہی اس نے گران کی دعوت تبول کرئی۔ اس وقت بادشاہ کو بیاس بہت لگ رہی بھی، اس نے پانی ہا تگا، گرمان کے پاس شراب کے کئی بیبے سے نواب لینے گئ ۔ بیبے کی ٹونٹی کھولی تو اس میں سے کچھ شراب لینے گئ ۔ بیبے کی ٹونٹی کھولی تو اس میں سے کچھ ند محکلا، بھر جب اس نے بیبے کو تھپ تھپایا تو اس میں سے تانبے کے بہت سے سکے گلاس میں بیکل پڑے ۔ دو مرب بیبے پر گئ، اس میں سے سونے کے سکتے بحل پڑے۔ اس میں میں عواندی کے بیتے بیل پڑے۔ تیسرے بیبے پر گئی، اس میں سے سونے کے سکتے بحل پڑے۔ وہ بہت پر ایشاہ سکا آباد اس میں سے جا دی کے بیتے بحل ہوں اس ای اور اسے سب سکتے دکھا کر کہنے گئی بادشاہ سکا آباد اس میں سادی شراب نے گیا اور بیبوں میں یہ کاٹ کباڑ بھرگیا۔"

بادشاہ تھا بڑا لائی، لتنے سلا سکوں کو دیکہ کراس سے منہ میں پانی ہمرایا، اس نے سوچاکس طح یہ سامے پیے ہاتھہ لگنے چاہیں ۔ آخر لسے ایک ترکیب سوچی ، اس نے گران سے کہا، "محترم ا جس چیزکو کاٹ کباؤ کہدری ہو اس سے بہری ساری سلانت خریدی جاسکتی ہو۔ اگرتم مجہ سے شادی کرلو تو میں لسے اپنی خش نصیبی سمجھوں گا "

۔ شادی کے چندروز بعد بادشاہ کوکس کام سے اپن سلطنت سے باہر جانا پڑا گران نے موقع پاکر فدا دوشکاریدں کو بلایا اور انھیں حکم دیا کہ شہزادی کو جنگل یں مے جاکر تتل کردو۔ شکاری شہزادی کو جنگل یں نے گئے محر تتل کرنے کی بتت نہیں پڑی۔ انہوں نے شہزادی کو توجنگل یں چھٹما اور اس کے کچر کڑوں یں ایک ہرن کا خون لگا کر گڑان کو بے جاکر دکھا دیا ۔ گران خش بوگئ کرخهزادی قبل کردی گئی اود شکار پینه کودل کھول کرانعام دیا۔ شہزادی بڑی دیر تک جنگل میں اِدھ اُدھ پھرتی رہی - ایک وم اِسے دورایک فظراً کی۔ وہ اس روشنی کی طرف چل دی - جب وہاں پہنی تو اس کی حرت کی انتہا نہ دہی۔ ایک بڑا خوبسورت عمل اس کی نظر کے ساھنے تھا جوطری اس کی دواند کے ساھنے تھا جوطری کی دولئیوں سے جگٹ کا رہا تھا اور عمل کے درواند پرایک خوبشورت نوجوان کھڑا تھا۔ شہزادی کو دیکھتے ہی اس نے کہا،" آئیے شہزادی صاحب اِ مَد پرستان کا شہزادہ ہوں۔ میں نے آپ کو اپن جا دو کی قرت سے اس طرف کھینچا ہو میں ایک مذت سے آپ کا شیارتی جول میری آدرند یہ جگر کہ بھوست تھراری نے اس کی درخواست قبدل کمل اور چند ہی دوز بعد دونوں کی شادی ہوگئی۔

شہزادی بہت نوش خش پرستان کے شہزادے کے عمل میں سے لگی ، گراس کوہر وقت یہ فکررہتی تجی کہ خدا جانے میرے باپ کا کیا حال ہوگا ایک دن اس نے شہزاد سے کہا کہ آپ کی طبح میرے باپ با دشاہ کا حال معلوم کر کے لائیے۔ شہزادہ کچے ٹمگین ساہوگیا، وہ ایک جاود کاشیشہ لایا او شہزادی کے سامنے رکھ کر دولا و اس میں دیکے لوئ شہزادی نے شیشے میں دیکے اکر اس کا باپ اس کی موت کی وج سے بہت پریشان ہی اور ایک پلنگ ، پڑا جوا آئیں مجررہ ہو۔ لینے باپ کا یہ حال دیکھ کروہ برواشت نے کرسکی ۔ اس نے شہزادے سے درخواست کی کہ بچھ میرے باکچ بال بے چلو۔ شہزادے کو یہ مشاقت بہت افسوس ہوا ، گروہ شہزادی کو بادشاہ کے عل میں ہے گیا اور اسے وہال چیورکر فائن بوگیا۔ بادشاہ اپنی بیٹی کوزندہ سکامت دیکھ کربہت خیش ہوا آن عیش وآنام سے سہنے گئے۔

مین نے ایک دن موقع ویکوکر بادشاہ سے کہا " شہزادی کی تعلیم و ترمیت کا کوئی معقول اسطام نہیں ہو۔ اس کی عاد تول اور اسلام اس کامبہ میرا اثر چرد ایس اس کی معلیم و ترمیت کا اشطام کردوں ، بادشاہ نے اجازت سے دی -

میں نے شہزادی کو ایک کرے میں بند کردیا اندایک ٹوکری مجر کرختلف قیموں اور ختلف دنگوں کے براس کے ساشنے وال دینے اوراس نے کہاکدا کو جہا تھا کرایک ایک قیم کے پرالگ کرکے دکھو۔ اگر یکام تم نے سورج غورب ہونے کے وقت تک انجام نددیا تو تھاری جان کی خیرنہیں ہوئا شہزادی کا بہائیاں ہوتی۔ یہ ایسا کام تھا جو ایک میسینے میں بھی انجام نہیں پاسکتا تھا۔ وہ دو کر کہنے گی "پرستان کے شہزا دے اِ آخرتم نے مجھے کیول معین ہیں جسکنے۔ جھٹے دیا ہوا اس کے پاس آموج دجوا۔ اس نے اپنی چھڑی سے پروں کی لوکری کو چھوا کہ ایک موجود ہوا۔ اس نے اپنی چھڑی سے پروں کی لوکری کو چھوا کہ ایک خود کو داکر کر الگ الگ دھیروں میں تعین مہری ہوتی کر سے باہر ملی گئی۔ وہ وہ چپ جاپ خصتے میں جری ہوتی کہ سے باہر ملی گئی۔

ا کیے دن گران دیتے کے بہت ہی ہاریک اور نازک تا روں کا ایک بڑا سا گیجا شہزادی کے پاس لائ اور اس سے کہا کہ اس کوسلما کواس کا ایک بڑا سا گیجا شہزادی کے پاس لائ اور اس سے کہا کہ اس کوسلما کواس کا بناؤ ایہ کام سورج غروب ہونے ہو جو بانا جاہیے۔ یہ دیتے اس قدر الججا ہوا تھا کہ اس کے مدنوں ہروں میں سے ایک کا بھی ٹران نے نرگا۔ افر تنگ آ کر اس نے بچتے کو ایک طوف بھینے کہ یا اور بولی ہو یہ نواچھا خاصا میس موت کا بینام ہو۔ ممان ہ میری موت ہی سے شہزادے کو خوشی ہو ہے یہ الفاظ اس کی زبان سے نکھتے ہی شہزادہ اپنی چڑی سے ہوئے آگیا اور جو یہ الفاظ اس کی زبان سے نکھتے ہی شہزادہ اپنی چڑی سے دیشے کہ کو لائے کہ کو بھی اور خوج کے درکانے دیشے کا ایک گولہ بن گیا۔ جب شام کو گڑان آئی توریشے کا گولا دیکہ کرفیقت کے ملاے اس براحل میں کہ براحال ہوگیا گروہ چپ چاپ کرے سے باہر جلی گئی۔

جب اور کچدنس نرچلاتوا گے دی اس نے ایک بڑا ساگر حاصل کے باہر کھندوا یا اور شہزادی کو دیاں ہے جاکراس سے کہا ہ اس گرشے میں جھانگ کو کہ اس کی تہدمیں کیا ہی " جیسے بی شہزادی نے گئے میں جھانگ کو اس کی تہدمیں کیا ہی " جیسے بی شہزادی نے گئے میں جھانگا گیاں نے لیے بھے سے گئے میں داخل ہوگئی سرکھے دوسرے سرے پر خطانے ہی لیے پر شان کا شہزادہ اس استعاری میں داخل ہوگئی سرکھے دوسرے سرے پر خطانے ہی لیے پر شان کا شہزادہ اس استان کی میں داخل ہوگئی سرکھے دوسرے سرے پر خطانے ہی لیے بال جاری میں توشہزائے سے کہا تھا کہ "اپنم میاں اس وقدت تک نہیں آسکتیں جب تک زندہ ن میں دفن دکوی جا دًا "

# المحال ال

بڑھا ہے کہ کروری سے میرے ذہنی اور اضلاقی معیاد بیں کوئی فرقر نہیں آئیگا اور میصیقت آپ پر مجی دوشن بوکد اس ذہنی اورا خلاقی معیار بی کانام کامل میحت "ہو۔ جب تک اس قیم کی صحت مجھے تماصل ہی میں جوان ہی رجول گافا بڑے نوکے سًا تھ بی نعول گاتا رہول گا'

" انجي توشي جوان برول إ

مريد دسنى اورانطاتي معياد كابرقرار رسناميريد دل ودلم في محت مندى كانشان يو مير عبنيات معتدل بي ان مي كي قيم كى افراط تعربيط فيسي یں برطرف خطرناک وشمنول سے گھرا ہوا مول سیدنظرت انیواسلے وشمن اس قدر مخوشه اور باريك بين كه خورديس كى انكعبى انميس ديكوسكى يى پوسى يەمېت ئىيادە مىدوش بىل - ال نقىھ دىشىنوں كى فوج كى كەرسىنى دوده مي بل كريري بيث ين بل جلت بي ادر كيد كي بعلول اورسرون ما چٹ كوبعض دمنة بانى ي*ى تىركر ب*يٹ كەعلىقىن جامينىية يىن اور كيدايس الدين بوبراي أركرسانس ك سالته كيي فرف يس بل حاق بين الكواليا ان د شمنو سک مقلیلی می کسی سینیس الحالتا ، مین مهست بران کی کثرت کا کی کی افزنہیں بڑتا ۔ آپ دیکھ ہے ہیں کرمیری تن درتی قابِ دشک ہی ہما ہما بول ، خوبسورت بول اودمركم بول ميسد اندرست فراكدال ينوكر جراع مِن فذا يعنم كولتيا بول بحلى ال نفي اوراك كنت دسمنول كومي الغير فك يليجت كرجانا بول اصل مي إخمدك يي طاقت ميرى جواني اور من وكتي ك خاين بو بير مصبم بي ايك زردست طاقت كام كربي بوالس كالم يُرْوَت مقادمت " بين قوت ان دشمنول سے لامِحْرُ راضيں بسياكرد تھا ي آب دِجِين كُمُ كَمِنْ عَلَى المَدِيرَ وَتَ مَقَادِمَتَ أَنْ كُهُ اللَّهِ ؟ ر براگرادان برامری بری جوانی احدّن دستی کا انصاری انگراب علیا

مرے گالوں پر بیر بھوٹیاں رینگ رہی ہیں - انکھوں میں چک اور رگون مي كموننا بواخون بر- اگريري هري پاسسال كي بوگئي بونو كيابودا ، جماني اوردمني طورير توس جوان بول -ين خوب جانتا بول كرمير عبدن کے اندر مجعے بوٹ حابنانے کی لگا آرکوشش ہوری ہو۔ کوئی لو ایسانہیں ہو جس میں بدن کے کھ کیسے (غلیہ) سیکارنہوجاتے ہول اور ایسے زہر ملے مواد بدانه موت مول، جن كى موجودگى ميرى جوانى اورتن درسى ك ليه ايك كعلاجينغ بؤليكن ميس ايوس نهيس بول ادربروقت زبريليم موادسے نجات حال كرنى كوشش كرا دستا بول - الرجديد بات مى مرس علم سے باروسي ك كديموا د پورس كے پورے جسم سے خابح نہيں جوجات ، بلك أن كا كھرز كر حصة اكتما بوتار مبتابي اس كانتح مى مرى نكاه من بويي جانتا بول كديخراب اورزبريليموا واكتما بور مجه بورها كردي كالدير معليف بعدكم ابوكا؟ اسسوال کاجاب می مجمعلوم بوسی جانتا بول کاسک آ هج مزل آق بوده بهت اندهیری اصهبیانک بو- مجے اس کا نام میشملوم بى السع موت كهتة بى . موت بوبراً دى كواً تى بوركى يى استعبيك اور مِعاكِمَىٰ طاقت نہیں ہے۔ اِس کے باوج دیں اپنی حوانی اورتن ویستی کو قاتم مكيذكى إدى كاشِش كرادمها جول يي خوب جانتا بول موت يتين بؤ گراس كار مطلب برگر نهیس كرس بروقت اين آپ كومرده محصول اوراما دو ا کے ان اٹھاروں پر ناایسدی کا پائی ڈال دُول ، جومیری دگ دیگ سِ سُلگ م یں اگرم ایساکروں تورموت سے پہلے ایک اورموت ہوگی بھے خود مل اورطارى كران كارس ابن زندكى كقيمتى لهات سے ليما فائد والحال الارون اورجانتا بدل کراس کے باوجد بڑھائے کی کروری اور وت کی شنڈک سے لان المناطوريردو جاريونا يرسه كان كراس احساس سيمطنن بوجاما بول كد

بها قل اواصل برقوت الخلف بيرول مع بريابه قدي و بي سب مير و ديم تول كو المثللة بين - مير ما آن در بدت فوان جي جغيفة بديدة ن وات ده سال مير قين المثال من اين بركر مير و دشول كو بكواكر مقر كركا بين و الكو هي ديرة الان المال و المؤاد فوق مير و باس دبوتى توتن درست توكيال مين نده بمى دبوة الان طالو في مي كا به نيست و نالودكرويا بوئا - ميري تن وكستي كي سك ليدرشك كا سامان بن بوكى يو دواك كدون برسوالات كى ايك لمي فيرست جي نظر آرى بو و ايك ليك بات كا جواب كهان تك دول - كي ييس آب كو اين فواترى كا ايك ودي مسئلة ديسا بول ايم مين آب كوان سوالات كا جواب بن جائي كا

ى**ارپ ك**ى توش گوادا مەحسىن جىچ بىر . بۇلىكە ئرم جىونكى نگېت كولىنىڭ دامو<sup>ل</sup> مں بغیر سی مجھائے بعدار ہوگیا ہوں - دات بحرنبایت گھری اور سٹی نیندسفا را تحالده تعريبي موادجودن جلكفست كيدا بوكشتن اس كرى يندى يُزلت بہسم سے باٹکل فائب ہوگئے تتے ۔میرادباغ کمل آدام کرچکا تھا۔دگوں میں عمل اور مرکزی کی لیرمی اینے کی تعییں ۔ انسیں ابروں نے مجھ مجگا دیا ہو یمن ہوا در اوگ الهستدا بسند جاسكة بول اين تويكايك جاك اخستا بول اجيشه ايك درونى تويك بِهُ جُكُرُ تَى بِي- اس وَحَت بَى بِي خَرِيمَ عِنْ رَحِجًا دِيا بِي- اس وقت بجه بالكل يا د شيس ميك دات كنى ديريع في عنداكى عنى ،كوى خواب بى اس وقت يرب ذين ين تبين بي بيادوا بحكوى عدوى غول يانظركه والول ياانسار كاكن خاكه تياركيل يمري توت خيال باكل تازه وم اوراً ادوم نظراري ويريد بين ودمست مجھ لینے ٹواب مشنا یا کرتے ہیں' ایسا لگتا ہومہ داست کوج خواب دیکھتے ہیں' ه ان کی قدیت مینکدر گرا اثری در جاتے پی ادری اتن گری نیندسوتا ہوں کر پیار معف بعدمير ومن يركن نقش نهيس جونا رات مرابث بست محك الت یں دہا ، داغ پرکوئی بوج نہیں تھا ۔مند ہاتمد دھوکریں نے بہت اِطینان سے المشتدكهاي ياشهميد دن بعرك سنركا نومثكوداً فازبو آب يه برگمانی نر مريدك المعتدين ببت سي جزيل يرب شليخ اكى جول كى الديس في النه كومييدي بعرابيا بوكا يكك بييشرى الذا باحثا امتعاى اوردى ارجان كِتن جزيهم فك كمالى مولكى يدبات بالكل نبي مواعدة ول رولى ك دو توس بي كحلسرُ بين "كن بريحتن لكا جواتمها احديال بين ججه شهرمي جا ثا بو: ناشتر يى فداس دير برگن كراس سے يرى موك يا طبيعت كى فنگفتكى يركو كى از نهي بڑا۔

بات په تاکرجب نیندمبوکرسولیتا بول توکسی چیزسے متاقز نبسی بوتا اصطبیعت نها مسروريتي بوجكن بومعتى نيندسو يجيزك بعدكسى كميشانى بركسى تأكواروا قعدسه أكنين برجاتى جول بمرر تساتحد يدما لمرنهي بركسى بى ناخش كواربات كيك شہوجلتے ، میرے لمتھے پکمبی شل نہیں پڑتا۔ بیداری کے بعدکی پیکیٹیت سناکر آپ کویرمعلدم کرنے کا خرورا شِنیات ہوگا کہ مِن کِیْنی دیرسریا تھا۔ اگرچ نیند کے جو نتائج میں نے بیش کیے بیں اُن کو دیکھتے ہوئے اس سوال کی ضرورت نہیں رہم کیونکہ مح كومرى لبيعت كاس دج بحال جونابى اس كى طاحت كري ح متن ديرسون كى ضروبت كتى أنن ديريس سوجها ، چائ دو كفيف سويا بول يا كار كفيف - فول اوبعض مر*ي الحج كے تن درس*ت لگ باخ سے نو گھنٹ تک سوتے پی گرمیری بات ہ*ی کچھ اور ہے* یں بہت کرسونے کا عادی بدل اور کھوڑی درسے نے ہے پیدا سکون مامسل مِرجانا بِرَامَ مِنْ نِينِدِكا بِيارْ كَلِيْتُ نِهِي لِكِدوة مَا لَكَ اوِتُكَفِّلُ بِرِجِسورًا تَضِي بعده صحين بوتى بويستروع واستهدي سوجانا بهدا ادرحس لمحد لمين يجعوث ستكواداً كرديس بجي بورة بانگ پرايشتا بول ميراداخ افكارس بالك خالى بورا بويكمي ينهين سوچتاك فلان كام كمل بوگيا واودلال ادحوداره كميا بويد ضرور وكسليفكا كوي بالكل وقت ربي جُورْتا بول. بانگ برليث ربي يا توكوى شعرَكَ عَلَى الْحَاكَةُ اللهِ یانا ول اورا فسانوں کاکوی مجرور پھنائروع کردیتا ہوں کمبی میرے بي آجات بس اوداني دلحيب باقدا سعدل بهلانا تروع كرميتيس -

ير تواله المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة مهتة يوينها في العالى عد الك المستعمل بداكرتي الادا قد بين اليا جعب الما كواري رب تويناندكن كامار ب بوسه والان كالمستعاد سَياع تعكري كياه طبيعة إحتدال راكن عقدى كرى فيرى طبيت الدين الوبة فالينبين بمفلويا أى وجديدين ك حاميًا وكست كالزكب بسين عدا المنطقة تابرانتيارك برواس محاوتان نهيرى بهيشكالي آع بمى بكه ليناستقالي يم بيوا بوراا محاد را مين خاس مي برطوف ردين ي ميكن ميكن كالخذ فريك مري دائيس برحوان اورتن ويرت آدى كايس اصول جونا حاسيد ادب كايرمتك دلن ليك شكل كام ليكرآياتها بيس ابن عَادتَكُ مُعَالِق اس كام كوزياده توجرسه انجام دينابولجس مي أداوالعزى كي ضرورت دوتى بي-ميرى بتت بميشد بلند بى تيكي-اگرم ميں كنة كى جم مين اكام موجكا بول كيكن ايوس لوخمكين نهيں جول جمير باتع برول كالم سيد واس مي محت مندس بي وج وكدا عدال كا صددكد يَعلانك بغيره ليفكام م مَعرُون يست بن ون بعرس معروف دا . فيكس لم بيكامك كم خدنهي بوا بدع لى كوم صفي بيندا يك ايسا برترين مذاب تعتوكميا بوا جے آدی آپ ہی لینداور نائل کرلیتا ہو بمرید جوسائتی ندا مسست میں اصکام کے مقلبه من آدام كونياده پسندكرته ين وه مرى كارگزادى ديكوكنجب كسق به سُورة وْحِلنَا جا رَكْبِ - قَ مُرَى حِرْجَ مَسْقِ مِرْبِسِيلِ مِوَى كَى وَ ابْجَهِمَ بِشِيلًا كيمكادي بحاد ليسبس مرى دهنديك يسيلة جائب بير . اگره يرى قوير كماتكى نہیں ہو ہمیں کی تیم کام نحال کمی نہیں ہو مگریں ہے کام بھی ڈریا ہو کام کی کڑست سے محكوى كمبريث نهيس يوالبة يتيع رابسك كدوه ادسوداكيول مراكيا اكن يخيال ميئ يندرياهل اثرا نؤزنبس بوكا ابيربسترياكيا بول ادكس كام كامكمكتل بوجانے يااس كے العودار وانيكا كوئى خيال بيرے ذمن بي نہيں كي ييرى في الكيسي المنتسيلة ترتم مي كمكنانا شريع كرديا بئ اب نبیں بروہ نیا و شوق کی بے مارکی بندا نكسول كوشيابك يعشبت بطاميك

ابنیں ہودہ نا و شوق کی بدائی بندائلسوں کوشیابک بعشیت بنا میگی ابنی ایک فلات ہو ترایا سال کی سادگی سادگی سادگی سادگی سادگی برنفا بلغت میں ہوئس کو فرصیت آجا ہی برنفا بلغت کی برنفس کی بین اجمعی کا کسیدن ترایال آنکسوں کے تباعث الشد کی ہیں۔ احسال کی کا تساعث کا نسب کی ہیں۔ احسال کی کا تساعث کی ہیں۔ احسال کی ہیں۔ احسال

ک دادایل می کونے کیاں ہے ہیں-

بوندولين يرابناكام بيري مكرى اوتويتنا سأتمانهام ويتاجعل إيماج برامعثها إينافض اطاكزا دبشابوجي فعاكبي نهيس كمعانك يراعا تعجب بمي برصنتاي كلب في ينظف ليرو بى كى طرف برشتا بويرود پاس بيني بون ايك صَاحِبَ ابى ابى مَكسَبَعِينِ مَن كَلْ يُلْكُ كاتىء جكيه شايت وخبت كمساته منزع كقاشي ميلككا والهوا ببت دوست حرف پیش کی گذگری شلامی کے لیے کھانا ترفیج کوئیتے بین کیکن میں بھوک او پیاس دونول میتی بوتی چس بیس اس وقت کھانا کھا تا ہول جب بھوک ہو۔ لیجیے اب میرا كمانا أكيابئ اس س شايكوى چرزايى بمي بوگى جس س معالى والاكيا بوگا ، كمريرى نزديك كحلفين مكسالح كابونا صرورى نبس بجدي وصرف ككبى كوابم مجتابول-ياس وجدے كيميرى دائے مين مك مندكتى بيداكر فدوالى خذاكا ايك خرورى حسترى يمرے ساحة ج کھانا پُخناگيا برُوه کم **ب**راک<mark>ي</mark> بکڑ واحنلوں اور دوسرے دبنھا وّں *کوکڑ ت*گا برج مستم سے جادیا دست درازی میرمعرف دیکھا ہوگا اس کایا نجام می آپ کے سَلَتْ بِحَكَاكِهُ وَاس ديرِين دسترخوان كى بساط اُلٹ دى گئى بوا درجيد پروں كے ملاڈ كى كايى چزنىس كى جة بقية التيف كى فبرست مي مكردى جاسك بي وسترخاك كاجابديا فازى باهل نهيس بعد يهت كم كما ثابون أورجتنا كما تابون أه الجيمط بضم بوكريدن كى خرورت كو يواكو يتا بو- إسى بله زياده كعاف كى خرورت نهس يُّلِيَّة ، برجو في بوك مج كبى لكى بى نهي اورجى بموك كى مانك اتنى بى نعلت إدى مانى بومتنى يس كمعاليتابول - ديكيي يرب كعاف يس كيري قيم كااجادنيس بوكون يشي كل نهي - بات يه بوك معول كوبيداركيف كسيدي كسي برونى موك كاسبلانس يسا-گزشت بمی بهت کم که آنابول ، البقريد شما تی کی پليث جوآپ دسترخوان پرديکد ريمي يميى بسنديده جيزى يسجات جلئ تهوه اوزمباكوباكل نهي سيا الي صوروي مِثْمات كى رخبت كابرُه مبانا قابلِ احرّاض نهير - يراحقيده بحكم شائى ك وابش مِحت مندی کا نشان ہو۔ آپ نے صنا ہوگا کہ کچہ دن کیلے جرمی اورجا پان والول نے ابی فدی کے واشن میں شکر کی مقعاد زبردیتی بڑھا دی متی ۔ اس کی وجریس بھی کہ وہ مِعْمَاس كوفرى مركزميوں كه ليے ضودى حيال كرتہ تق -آب ديكوري بين كديلتو<sup>ل</sup> ككس ابتام ع جها را بعل - اسكا الروك يس في آع تك كس طبيب مشور ليفى خون نهي مجى - كمل بيذي برمزي إبند بنامر د زديك خردي نبيى مستمادك ايك وشكوارا حباس يسافعا رماء انكادا وراكام كالمئن بهوي شعيرو بحرمي نهي سكاريه شبيعي كمرا احساس بم كيا بواحاس بر بغياستك كمك ترقرنيس بوتى يغين دكها بيرعاصاب بربيذيات كالبرياثثنى



سخريث اودترطان

سیلان کا سات شال کا مطالعت طابرت برکرتروان کهتی نی صد مین ده موت یی جونو بزادایک سوی پس پیکٹ برگریٹ بی چک میت یں یا سانسے باره شال کی ادمید دو پکیٹ سگر میں پیتے ہے ہوں - مطالعہ سے دیمی معلیم بھاک سگریٹ نوشی زیادہ عمروالوں کے متعابلے میں نوج انوں کو زیاد ہ نقصان کرتی ہی

پانچسومرینوں میں سے صرف آخ مریش ایس تطاح و تباکونٹی نہیں کے مصد انتہا میں ایس تعلیم و تباکونٹی نہیں کے مصد انتیا ہے اس تعلیم انتہا ہے اس تعلیم انتہا ہے اس تعلیم کے اس تجرب کے دوران میں انتیاس بوگیا ہو کورش کی انتہا کہ نہیں برائے اور میں ہوئے کے انتہا کہ انتہا کہ تباکہ کے تعداد کمنٹی مقت میں بدی ہوئی انتہار دو مقت میں و دری ہوئی انتہار دو مقت میں ۔

ہیں متن میں بیمی معلوم ہواکہ میں پڑے سے سرطان کے مریفون یہ تقریباً ایک بہائی کمی میں معلوم ہواکہ میں مبتلا ہوجائے تھے یاستفل طور پر پیلف کے امراض کے مریف تھے ۔ ان میں با گھرسے باہر کام کرتے تھے اوب با بڑی مقداد میں شراب کے عادی تھے ۔

ان اور چاکلیٹ کمانے والے بچ

افدیقه میں دانتوں کی خوابی کی بناپربیولیٹ کوطلاق دیدی کباتی " برش میڈکی برنائے اور سے میں مکھا بحکہ برکا نیدیں اوسطاچا سال کی عمر کے بیچ کے چاروانت خواب ہوجاتے ہیں اور جب تک بچین دہتا ہؤ بر سنال ایک وودانت خواب ہو تے ہیں۔ اولہ سے میں مکھا گیا ہو کہ اس کا استعمال ہو منعمون میں بتایا گیا ہو کہ بہت فودت سے زیادہ میٹی چیزوں کا استعمال ہو منعمون میں بتایا گیا ہو کہ بہت ون دان کا دن دان کا دن دان کا دن کا دار کا دن کا داد کا دن کا داد کا دن کا داد کا دن کا دن کا دن کا دن کا دن کا داد کا داد کا داد کا دن کا دن کا داد کا داد کا داد کا دن کا داد کا

کچوستدوانتول میں چرف جاتا ہوج دانت کوٹراب کونے وللے جائیم پیدا کرتا ہو: مرید بتایا گیا ہوکہ ا فریقہ میں ایک ایسا تبیلہ ہوجاں اگرایک دانت خواب ہوجائے
تولت طلاق کے لیے کانی سبب مجھاجاتا ہو۔ اگرکی بچ کا دانت خواب ہوگیا تو
لیے گھردالوں کے سامتہ کھانا ہوں کہ لایا جاتا ، بلکہ عجوز پڑی کے ایک کوفے میں
بھلاکر کیلے کھائے کو دیا جاتا ہو۔ اواسے میں طفے ظاہری گئی ہے کہ اگری تا عدہ میہا
دائے ہوجائے توبرطانیہ کے تمام شادی شدہ جوڑوں کو طلاتی مل جائے اور ترین تریب سالار بچ گھرے کونے میں تنہا کھائیں ، اس لیے کہ بہاں تودانت کیے
توب سالار بیچ گھرے کونے میں تنہا کھائیں ، اس لیے کہ بہاں تودانت کیے
توب سالار بیچ گھرے کونے میں تنہا کھائیں ، اس لیے کہ بہاں تودانت کیے

. تحری محماس کھلاڑلوں کی خوراک

اولبک کیبلوں میں دوڑنے کا مقابل کرنے ولئے اسٹر طوی کھلاڑی کی فذا کا اہم مُوبر کی کھاس ہو ۔ یہ کھلاڑی کی فذا کا اہم مُوبر کی کھاس کو پائی سے ہوئے ایک بہت وی گھاس کو پائی سے ہوئے ایک کریے بلے کی میں ڈال دیسے ہیں بہا تک کریے بلے کی شکل کا بن جا آ ہوا وریے بلی کھانے میں بہت ہی لذیذ بن جا تی ہو۔ یہ جیل اکٹر زائشتے کے وقت استعمال کی جاتی ہو یا دائشتے کھائے کے بعد کھائی جاتی ہو۔

ك يدمنيدين - بحرى محاسول كمعلاوه زوز دوسر معقدرتي ميل مي سيها كتب اس في كما بي كروكول إغذايس استعال كمنا بعل اس كستعلق مجه بطايط بقين بوكرمجه اسسيمبت فائده ببغيثابو اضافة آبادي

پدائش داموات کے احداد دشمار کے امریکی ماہر ڈاکٹر مالی سیترز کا کہنا ہو كددنيا كاببت جماحتداس وقت "اضافة آبادى كنبط يسمبتلا معادم إل بحاصا يسالكتنا بحكة انسان رندكى كبنيادى حشيقتول سعكنا ركش بوتناجاغ بوه فاكر موصوف كم خيال مي برحزي فراوانى كم با وجد د وي ما حركا انسان ايك مستقل ديني بريشاني كالشكار معلوم بوتابوا وراس كى مثال برج فم امريكا اس بندسے دی جا سکت بؤج چے کا آبوا درج سے کم بول توسلم ربتا بوادرجب اكرزياده برجائين توكبس يوكرج بون كاختم بدف ييد ودننا برجاتا بير-

جذام کے ڈیرھ کرور مرکف

برتش ليراس دلييف ايسوى ايش كيجير مين مرايلن ترزر كاكهذا بحكه ايك معقول وصعك اندرجوام كودنيا سيختم كرنامكن بوجائ كا-

موصوف حال بين يهان فركوره نخبن كى ميثنتك نيطاب كريب تع الحمل نے کہاکہ اس وقت دنیایں کوٹھ کے ڈویٹھ کو ڈر دوخی ہیں۔ اس بیاری کے خلاف جنگ کی کامیابی کا انعمارسرائے کی فاہی اندلیک الجی تنظیم کے قیام پرم. نتی ادوییک دریا نستنے اس بیاری کاطلاح اَسان بنادیا ہی۔ آگردیش وتت پرطلع کوائیں توان کی شکل وصورت چرم ہی کوئی ثوابی پیوانہیں ہوگی علیج معلبا كوببربنا فيستعتق ديسن كادي بوديكد وغيرمسة تندرسا شخاص خاص کر بچ ل کواس بیاری سے صغوٰ کو کھینے کے امکان کی بھی تحیق برری ہے "

سَرَايِلِنَ فَ مزيد بِتاياك بندُستان مِي كُونْ عك بي الكرميش بي الدويان اس مض كه خلاف بهت تسلى يخش كام دور ايد برطاندى أنجن بى كام سے ازمرنودل جبی ہے دی ہوالا مندُستان كو دو دو دې ہو-

كمك كام مجى انسان كوتعكا ديستة بي

كمبرى يوبورش كرمشرا تعونى استعدف طال مي برش برادكاستنگ کادبیدشین (بی-بی-سی)سع میحت پرکام کے اثرات تشکیموان سے ایکستیقربر نشرك جس مي امنول له بناياكة مِسْ وعِين مِن في كام حِيقات برى حالًا

ككام ومدتي رجيد دنوك كوريم إي كادن برفائل ليكرطنا 11 ن كاكرتات كم ٥٠ گراپ دن مجرافس مي فاكليس ليكر جلة بين تواس آدى سيد زياده كهدك تحدث مَرِف ہوسکتی ہوجیس فوال دیکے کارخانے میں کرچھسے چیزیں ہی لمبلے کام ہے امورجود موصوف فديهي كماكر مبعض ميثة لوكول كوفوج افعل عصرياده غذائى ضرورت بوتى بوكيول كمفاكس الخدائد علاوه العيس لميين جرم كافتلت مه کرچلندیس بی توت مرت کرنی برتی بود

برتی دلغ کی مردسے شیکس کےجہابات

سكاٹ لينڈ كابورڈ آف دينيوبرتی داخ کی مدسے ٹیکسوں کے صلبات کھٹے كمتعلّى خودروا بي اس سلسليس ابتدائ تجربكيا جلين كار الكريتجربكامياب في تودوسال كه بعدرتى ماخل كاليكس كحكول مي استعال عام بوعات كا-

برتى دماخ كايتجربسكات ليثدين إس وجست كياجات كاكراس ملات مِن سُكِس اطاكرف والول كى تعداديس لاكدك قريب -إس وجست سكاط اليند مرما گرَبَق دلى فيكس كم حسابات كرفيين كامياب بوكميا تويداس بات كافعا بوگی که و مرب مقالم ت میں بھی برتی دراخ کا میابی اور محت سے کام کرسکے کا فيكس الأكوني ولدل ترخس كم متعلق معلومات اس مشيعي مد الفراكي جاليكني اگزاس میں کوئ تبدیلی مین شادی ، پَیدائِش وخِیرہ کی معلومات کا بعدیس اضافہ كياجة الركابشيرة وتك وفش يحرك فاع اور كي حسّابا على وس بالعاكم المي يشين ارْ وْدَكُمْ مِعْلَقَة كَامْدَات كِذَابْ كِياكِيُّ احدار الح مَامْ مَعْلَقَهُ وَاسْتَمَا لَكُوسِكُ -

نیکن ایمی ینهیس کهاجاسکتا اوراس کا امکان بمی نظر نمیس کا کواس بی ا داخ كى دم سے يكس دفاتريس اوادى ضرومت باتى نسير استِ كى اورتمام كام شین حدی مرانجام صدر کی جولوگ ٹیکس ا دانسیں کریں کے ان کا تھیجی . حَمَّ كُرْمِوالِل كُوُّودِي حَاثَا لِرْبِطُ- اخْدِنْ كِيكس كَلِعِض معاظت كامِي تَصْفِيكُ پڑیگا۔ابک کک کوک ای شیرن نہیں بنائ کمک بوجران دونوں کامول کومجی المجالی ا

بهلاانسان افريقهم تبيداموا

بمعاذى ابرانسانيات ڈاکٹرولایس بی لیکسنے مال ہیں ڈوبزادسائیسالخوام عنطاب كالم يخاكب أله "الخايكاد الزية ، ص حال من سات فك سالي قبل مكون لے بیٹ ان کی بنیاد پریرکہا جا سکتا ہوکہ دنیا میں انسان کی تخلیق افرون میں مُرِيِّ "

# مجتائے روزگارصفات. معنان میں کے انسان

قدر تنظی ای اینویل برست کے معلقی بی انهائی فیافی دکھائی جد مکس ریز (۱۹۸۶۵) کی صفت کھنے دالی اکمیس معاکی البری فی سے مکس ریز (۱۹۸۶۵) کی صفت کھنے دالی اکمیس معاکی البری فی سے اس ملی دیک سکتا تھا جس ملی کارپار پنج جاتی ہیں۔ لیک اور و عمارتی کارپار پنج جاتی ہیں۔ لیک اور و عمارتی البری کا مکس بنائر کا لیک کی انگریزی کے حرف ہے دلی اور وی کا مکس بنائر کا لیک کی انگریزی کے حرف ہے دلی اور وی کا مکس بنائر کا لیک کی اس سے سے دلی کارپار کی کارپار کارپار کی کارپار کی کارپار کی کارپار کی کارپار کی کارپار کارپار کی کارپار کارپار کی کارپار کارپار کارپار کی کارپار کی کارپار کارپار کارپار کارپار کارپار کی کارپار کارپار کارپار کی کارپار کا

کے لیے آیس می تجوز کرر کھاتھا۔

جیب و فریب اور سفاد صفات که الک افساند می و اوگی می شال چیب و فریب اور سفاد می جن کے قد می جائے بندیج کھٹے ہیں اور وہ می جن کے قد می جی جائے بندیج کھٹے ہیں۔ اب تک دنیا ہیں سیسے افیخے قلسک انسان کا جو دیکا ڈو جو و میکنو نای ایک روسی کہ بائے ہیں جو میکنو کا قد نوشے میں اپنے جو اور راست کو وہ دُد چار بائید کے سر پر جو شرک ان پرستا ہو۔ ایک دوست اس کے ساتھ بازار میں گھو متا ہوا دیکھا گیا اور بران کے جس می نظران پر پڑتی ، دونوں کے قدیمی زمین واسان کے فرق کو دیکھ میشندر رہ جاتا ہے بایاں طاقت کا الک ایک اور شیر مور کراس ہلئے مقدہ امریکا میں مشکل وابر شد ریٹو تھا۔ پانچ سال کی عربی میں اس کا قد اندار میں مال کی عربی وہ باپ کو دونوں ہا تھا دورائی اسکا تھا۔ جب وہ اٹھارہ مسال کی عربی وہ باپ کی ورنوں ہا تھ سے او پر اٹھا سکتا تھا۔ جب وہ اٹھارہ مسال کی عربی وہ پہنچا تو اس کا قدرائی میں شونو سے پونڈ تک پنچ چکا جماوت اور شات کی تو کو کو کا تھا دیں انتہاد میں سونو سے پونڈ تک پنچ چکا جماوت اس کا قدرائی میں تو نوت کا دونوں جن سے نو ٹر تھی کو کو کی انتہاد میں سونو سے پونڈ تک کی تو کو کو کی انتہاد میں سونو سے پونڈ تک کی تو کو کو کی انتہاد میں۔

اس کے مقلیلی قدرت کی پہتم ظانی مجی ملاحظہ و۔ امریا ہی سنتاکلادا نامی ایک مقام کے باشندے جی ن نے پنے دوزر دور گھٹے ہوئے قد کی دج سے طبق ا ہرین کو متح کردیا۔ ۱۹۳۹ء یس اس کا قد پانچ فسط چارائے تھا۔ اس کے بعدا نسانی جسم میں نشود نیا کے عوامل نے آلئے رمنح کام کرنا شروع کردیا۔ سال بعداس کا قد صرف چارف دس اپنی رہی گھا اور کوئی می صورت ایس مکن نہیں تھی کہ طبق ماہرین اس کی مدد کے لیے کے کرسکتے۔

كَى لوگ طول عرصت تك سولة كى الجديث يحضر كم بإجث شبرت

پایچهیں- ۱۹۱۵ میں جن بی افراقید کی سیاہ قام شل کی ایک جوال خوہم کو لئے ہیں۔ دوران موہمی انتقال ہوگیا ہوتواس پرایک طول انتقال ہوگیا ہوتواس پرایک طول انتقال ہوگیا ہوتواس پرایک طول انتخار ہی اور معالجہین کو مہرت کم اقیدرہ جمی ہمی کہ دو بارہ ابن جمل خالت پرلوٹ سے گئی ، لیکن آخر کا دورسہ اکتیس سال کی مسلس نیند کے بعد وہ جاگ املی - آج وہ باکل معولات کے مطابق زندگی بسرگردیم ہواں بی اور لین سابق خومعولی تجربے کا اس پرندا ہمی از نہیں -

قددت آی تک انسان کوس قدر پوش قربا و چرت فزاصفات سے نوازائو ان سب بی فویب ترین مقنا طیسیدت کا اثر ہو کا تکتیم می ایک ۱۱ شال کسان لوگی کے جم میں زیدست مقناطیسی اثر موجد بڑتیں جیز کو مجمی وہ چوک اس میں مقناطیس ترایت کرجاتی ہو جہاں کہیں میں وہ بواس کی موجد گی آس پاس کی چیزوں کو متا ترکیے بیز نہیں بھا معلی خان بیں اصرف میں اور فری ما ترکی ما تو تو میں اور فری ما ترکی کا ترین اور فری ما ترکی کا ترین اور فری اور فری ما ترکی کا ترین اور فری و تو تو ایک کر دو ایس معلی کا ترین و کا تی ہیں اور فری و تو تو کی دو کر دو ایس معلی کو کری و کا تی ہیں ۔

## دُعا، یقین اور قہفہہ اب بھی مُوثر ہیں

آئ کی سوکارا دویہ سے کرامت اور مجرب مہیں ہائیں ظہور می آئ ہیں، لیکن پرلنے وگوں کی سی وعا، یقین اور قبقیم کے انزات می کچہ کمیر انگیز تابت نہیں ہوئے۔ اس کا ثبوت ایک فوجوان بیوی کے واقعہ سے ملتا، جس کے مین بچے تھے۔ کچھلے اپ کے مبینے میں بیری نے لینے شوہر کو جرتجارتی دورے کے ساسلہ میں ہالینڈ کیا ہوا تھا ، ٹیلیفون کیا، "شجعے ٹو جو کر جرچرز میں آپ کو مدری ہول، آپ کے لیے باعث پریشاتی ہوگی، ڈاکٹردل کی تا

" بیکن کیا اخیں بھین ہی " شوہرنے کھرلتے ہوئے ہجہیں کہا ۔ \* ال ایکسرے سے دو دھیتے نظراً تے ہیں ، ایک قرص بہت گہراہے ، دہ چلہتے ہیں کہ کل میں اسپتال بنج جائل ؟

اُس کے بعد شلیفون پرایگ بے ساختہ تبقہ مُسنای دیا۔ "اس تبقے کا کیا معلب ہی، سیوی نے چرائی سے پوچا۔ " کچھ نہیں ہے ڈاکٹر کئیل ہی بک دیا کرتے ہیں بھیں الیسی ہی دھشت تورات ہی کوچل جاؤ۔"

شوپرتیزی سے گھراڈا ۔ ڈاکٹروں کاخیال میخ کا ابیوی نےاشک اکوڈ نکلیوں سے بچّ ک کوالوداع کہا اور اسپتال مکانہ بوگئ -انگے وہ بغنوں میں ہوی کوئئ ہوکار دَوا فَل کے اَنجیکٹن لگلے

جَلتے ہے۔ بیادی سے ش کش جاری دہی - دنیا کے کی جستوں سے ہن کے عزیزوں اور دوستوں کے ادائے ہے -

ان مختیری کوابدال کے وان میں شوم کے ساتھ جار پیشکی اجازت ان کی تئی جس وفت وہ خاموتی سے باغ میں دھا انگٹی جوتی تنی نوالسامعلی ہے۔ تماکہ وُھا کے افری شعامیس اس کے چرے کوا ورزیادہ ابناک بناری جی ا مجھے ہیںسے وفوق سے معلوم کوکہ یہ تعقد بانکل میچ کیا انگل میچ کیے۔ کیونکہ بیٹھ ورمیری میوی کی مرکز شت ہی۔

محوشته دنول فواتركريف سيلتدكراميست ايك استهاري اشامت من يى ا-

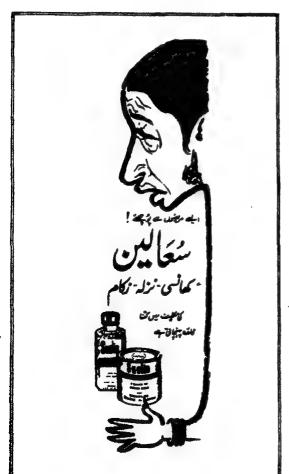
" ان مستند مرکل گرچیش اور فاداکونوجیش کی در خاستیں مطلع کی در خاستیں مطلع ہے ملاح کی تحقیق اور خاد الم کے ملاح کی تحقیق اور جسنے کے اس کے جس والے کی اس کا میں در خاستیں تص آسنا در تجربر وغیر دائر کر میں جزا میلند کرجی کو کھائیں۔ نی او کم سے کم جرمطلوب ہو وہ میں بنائیں "

اس خیرایال شتهادکه بهاری نفود ب نیکی طیح دیک لیا چنگریدایک مبراشتهاد تمااس اید دارکزیث سع جواستفسارکیا وه به برد: -

"ہاں توج ہ ہرجان ۔ ۴ م کے ڈان میں شائع ہونے ولیے ایک ہشتماری طرف بدول کوائی کئی ۔ ورخواستیں مستندگر بجیش کی طلب کی گئی ہیں ۔ موضوع چونکددیی طربقہ باسکے طلب میں اس لیے بطا ہراس کے بید حاسلین طب مشتمی می درخواستیں ہے سکتے ہیں ۔ ہم آ کچ حلن جدل کے آگر آپ باس موضوع پر جلدست جلدد شنی ڈال سکیں ۔۔۔۔ شکرہ ۔

بمیں تادم تحریاس کا جاب نہیں طاہو۔ (شابالکسناہ) تحی*ین کے جس کام کو حکومت*لنے ہاتھ میں لیف کا فیصلہ کیا ہ

وه زم دست ابهت کا جابل ہو اور بہلسے می صوف کرتے ہیں کہ حکومت ہے۔
قدم اِس ہے اٹھادی ہوکہ ملک کا مسئلہ جوت خوبی کے شاخه مل کرنے گی ہی
ایک صورت ہوکہ کہ ملک دائع و دسائیل کو استعمال کیا جائے۔ اس موقع بران
ضلطہ مل کونہیں دہرانا جاہیے جواس سے پہلے فیر شقیم ہنڈستان میں اوراس میں چھٹے فیر شقیم ہنڈستان میں اوراس میں چھٹے کونظ اندا ز نہیں کرنا جاہیے کہ
مشرتی طب اورمشرتی طریقہ علاج برخمیت کونظ اندا ز نہیں کرنا جاہیے کہ
تعاون لازی ہو۔ اشتراک عمل کر برخمیت کو حاصیل کرنا جاہیے اور برخم کے
تعاون لازی ہو۔ اشتراک عمل کر برطنے کی متوازن پالیسی اختیار کرنی جاہیے۔
ان الفاظ کے ساتھ ہم اسلام آباد میں قائم ہونے والے ہلک ہیں اور سری کا میابی کیے ڈھاکہ تے ہیں۔
دیسری انسٹی شوٹ کا خیرمقدم کرتے ہیں اور اس کی کا میابی کہلے ڈھاکہ تھیں۔





# قايبن كرامسة

صحت کے اصولوں اور حفام محت کے طابقوں کی تردیج واشاعت کے لیے ہم محت أرضته ٢٩ سَال سعس خلوص سے كوشان به وقارمين كرام اس سے الحي الى واقف یس - بعدد صحت بی اردو کا ایسا ما بنامه برجوانسانی میحت اورمترت کے حمول کو ابنا مقسدبنا كروام وخواص كے ليے مفيد سے مفيد مضاين ومعلومات شائع كرتا ہى - سادھے ک ترتیب ادرمضاین کی تیاری میں جو مدوجیدا دارے کوکرنا پڑتی ہوادراس برجمرب کثیر ہوتا ہ واوراس کے رمعیاری مضامین کے ملاوہ اس کی نفیس طباعت برج توقی مرف ک جاتی ہو، اس کامقعد صرف یہ ہوکہ ملک سے بیار بین کا قلع تمع کرنے ا ورصحت و شادمانی کوعام کرنے کے لیے را بی ہواری عالیں تاکہم محت مندقوم کی منسزل یک جلدے جلد بیخ سکیں۔ اس متعدے مے بہرین راستدیں ، کدزیادہ سے زیادہ لوگوں کوصحت کے میٹم اور سادہ اصولول کی تعلیم دی جائے اور بیماری سے بچینے کے لیے ان اصُولوں پر علینے کی دعوت دی جائے۔ ہمدر دیصحت مرماہ محت کے مختلف کوشوں اوصحت کے متعلّق علوم کی مختلف شاخوں پرمضایین شائع کرکے لینے قارمین کو حستول بعحت اورتيام مبحت ميں مدديّا، ي -

ضرورت ہے کہ قاربین کام بمدردمحت کے بشن میں زیادہ سے زیادہ تعاون کریں اور مدرد صحت کے بیش کردہ اصولوں کو عام کرنے میں ادارے کا باتھ شائیں خوالد كے طلتے كو وسين تركر نے كى كوشش كريں - اگر بردر وصحت آپ كو پندې اوراس كمثن كوآب مفيد تعجية مين توسًا تميون عزيزون اوردوستون كومجي سدرومحت برطعة ادر خريد فيرمتوة كي ونيك كام من تعاون بي ايك نيك -



#### و بحيم مسيد دهلوي

=	۲	كمثماكولم يرولى الديي	يمحت وتشفا
	۳	المذاكة محدثنان	أيج كي بعرخاك كم مجائبات
	4	پرونسيترخينلی	ن شوردل پرعل کیجیے
H	٨	طاكر لموى سيرامانين	ارى غذا بين بى اودلال مرق كامقام
M	11	منصودبرلوى	ب کی شمت آکیے ہفتی تخریدیں ہ
	110	ذجين نقوى	دائم <b>ش ج</b> ات
	10	سيده طا برصابتي	ہے خا دندکی عمر ٹرجایے
M	14	•	ينزاس الهيمي ا
	19	جان فینی	ئدگىستے بعروپد دافسان
	ro		ادرعجيث فريب نعليه
	79	*داکٹر <b>محدثنا</b> ن	نصابي كان
	۳)	•	زمايا
	494	•	طىالمار
	70	•	بديك والم وجعة
ı	74	فآدمارنی	ىن ادتقار دنىم ›
	14		آتویں دن واضاًن
	4,44		ن الحمالات
	١٨٨	•	الماليكسطيب سيل ليمون
	ہے ا	مالاند: چارژ	ن بردید: کچھآئے ۔

طتِ رُومِان صح مع وشف

﴿ وَالطِيرِولِ العَيْنِ الِمِ الصِهِ فِي الْحَدِّوى (لسندان) بِرَطَارِفِ لا، پرونسِرالله ، جامعَ مثناني احسيدة باد (آوحسوا) نَعْفُتُ فِينِهِ وَمِنْ كُرُفْسِينَ ﴿ وَإِنَّانَ

مُعْدِيك ولهاس يراني جان صرفاه مراقات ()

حق تعالى نے آدم ميں بنى جان راينى خاص جس ميں شوند ہے حق تعالىٰ كى صفات كا بطم اور تدبيراوريا وجي كاور لگاؤ أس ك " (شاه عبدالقالة ) كي توك دى ہے۔ بيجان ، "آب وخاك كى نہيں بنى ، غيب سے آئى ہے "

انجیل متعدس میں بھی حق تعالیٰ کا بدارشا دموا ہے کہ بیں اپنی جان تم میں ڈالوں گا اور تم زندہ دم وگے یہ حق تعالیٰ جہائے تمام تصویحیات سے اور اربیں ،جرہاں سے تمام قیاس و کمان و دہم دعقل سے دوار الوراد ہیں، فراتے ہیں کہ میں نے اپنی ایک جان "(ردمی) آدم میں پھونک دی ہے۔ خال ہے کہاری برمان آب و خاک سے نہیں بنی برغیب سے ان ہے۔

اس خبیقت کے بیش نظر ہیں اپی کمزودیوں یا نا آوانیوں برخم دگرن کے مائتہ آوج کومرکوزکرنے کی بجائے بیٹے خیال کواس عظیم اسٹان مداقت کی طرف مبنول کرناچاہیے کہ رہ المجاہد و است کے اس مداقت کی طرف مبنول کرناچاہیے کہ رہ المجاہد و جیات کے اس مدائر کو اپنے استفام و اَلام کی طلمتوں کو فورسے بدل رہاہ ہے مہدار کو اپنے استفام و اَلام کی طلمتوں کو فورسے بدل رہاہ ہے دروقی اسٹون کو فورسے بدل رہاہے و دروقی میں مدافر کی مدائر کے استفام کی مدائر کے مدائر کے مرایان سے ہدر حجم کام زوتہ اس خوالیے جگی گا تھا ہے۔ ہم آن ، مرکو طری سرور کا تی جا اور میر سے جم کے ہم فوت سے توانا ہوں کا چین اور میں اس ایا اور میں مرض درخ سے مجھے مرکز انہیں کا میں مدید کی مدائر ہیں اسرور وائی مدائر کی انسان کی مدائر ہیں اسرور وائی مدائر کے اس کی استان کی کو استان کی مدائر ہیں ، مرور وائی مدائر کی مدائر کی سے اس کی مدائر ہیں ، مرور وائی مدائر کی سے اس کے دوروں کے کہا تھا ،

قطرة نودى سسرايا نودباش مجزر ازغم دائماً مسود باش

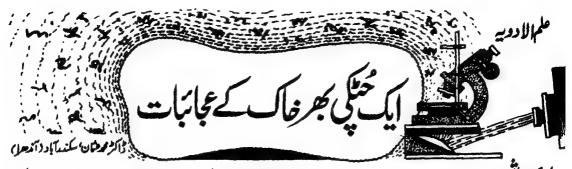
اس نورپرنظرچکانے قلب کے تام قوئی و ملکات کواس برمرکوزکرنے سے اس فریٹیں ہراکن اصاد ہوتا جا گاہے اورصحت و مسترت کے سا جسم وقلب کی فضامتقد ہوجاتی ہے۔ اب ہم مرض و ملّت کا ذکری نہیں کرتے اور ندورہ و کھا ورسیاری کی اصطلاح میں سوچتے ہیں، کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ ایسا کرنے سے ہماری تکلیف میں اضافہی ہواکرتا ہے اورج ل جس ہماری عمرزیا وہ ہوتی جاتی ہوتی جاتی ہے۔

، حب بها راجهل دور بوتلهها دربهی حقیقت کاعلم حاصل بوجا آب اوراس علم کی طحوظیت بین بهم رفته رفته بخته بوت جاتے بین توبمین حیاتِ کا لمرامحت کا لمردمسترتِ کا لم نصیب بوتی ہے ادر بم چیخ اُٹھتے ہیں :

حبثٰذا بیم سعادت مرحا یوم الوصال باغ من کل می کندام دند بعدا وچندسال زندگی کے دومرے تمام اُکور کی طرح صحت ومرض کا معالم بھی کلمی تھیمے کا محیّاج ہوتاہے علم محیح حالِ مجعے پیداکرتاہے پشرط برہے ک

علم من دمدان كى شاباد بلبت بيدا بوجك بمريم تحانى سرابادى كما تعاتفات كرسكتاين:

ناتعی گوید که کوته است و مهل است این بردن و یافتن زعلم دجهل است کال گریدجهان تهام و ایل است شطرنج بهان وصیهان دنستهان



جوپی سلین پیداکرنے وال مھیدندی ہے مرشتہ ہیں، پزیں اس کی متاز ومیر خوشیو پیداکر ہی ہیں ہو داتھ بہندا محاب کو بہت مغوب ہوتی ہے۔ مجر مقدت بیاریاں پیداکرنے میں حقہ لیتے ہیں۔

حِمْ لِيعْ ہِنِ جرافيم کے ہاہمی تعلقات

ان مائی نزاد جرائیم کوناگوں اور پیدہ اہمی تعلقات سائنس دانوں کے لیے ماص دل چیں رکھتے ہیں بعض ارضی جرائیم کی نزلگ کا انحصاریا دارو مدارسراسرو کی افراع کے جرائیم کی سرگرمیوں پر ہوتا ہے۔ یعمل بقائے ابمی یا ہم بائی، سہم دجودی " (Symblosis) کے نام سے موسوم ہے (جس کو آج کل سیاسیات ہیں بڑی اہمیت ہی میاتی مصرت ہم وجودی شرکمیوں سے مون بہتر ہو جاتی کی درسرے افراغ کے جرائیم کی ترقیمیوں سے مون بہتر ہو جاتی کی درسرے جرائیم کی درسرے جرائیم کا تام می مون بہتر ہو اس کا کی مون بہتر ہوں کی اور ان کو معرت ہمی اور ان کو معرت ہمی اور ان کی مون بہتر ہیں اور مون جرائیم درسرے بڑوی جرائیم کو بالکل برباد د ہلاک کو دیتے ہیں اور مون جرائیم کی جرائیم کی جود درسوں کو ہلاک کر دیتے ہیں ۔ اس ہلاک خیر عمل کا تام می طفیلیت " (Parasites) کے جرائیم کو بالکل کر کے کھیلتے ہوئے ہیں ۔ " طفیلیت است میں جرائیم کو بودورسوں کو ہلاک کر کے کھیلتے ہوئے ہیں ۔ " طفیلیت است میں جرائیم کو بودورسوں کو ہلاک کر کے کھیلتے ہوئے ہیں ۔ " طفیلیت است میں جرائیم کو بودورسوں کو ہلاک کر کے کھیلتے ہوئے ہیں ۔ " طفیلیت است میں اور کو دورسوں کو ہلاک کر کے کھیلتے ہوئے ہیں ۔ " طفیلیت است میں کھیلیت کا در کرائی کو دورسوں کو ہلاک کر کے کھیلتے ہوئے ہیں ۔ " طفیلیت است میں کھیلیت کا در کھیلیت کے جرائیم کو برودورسوں کو ہلاک کر کے کھیلتے ہوئے ہیں ۔ " طفیلیت کے جرودورسوں کو ہلاک کر کے کھیلتے ہیں ۔ " طفیلیت کے جرائیم کی کھیلیت کا در کو دورسوں کو ہلاک کر کے کھیلیت کیں ۔ " طفیلیت کے دورسوں کو ہلاک کر کھیلیت کیں کھیلیت کیں کھیلیت کے دورسوں کو بالک کر کھیلیت کے دورسوں کو ہلاک کر کھیلیت کے دورسوں کو ہلاک کر کھیلیت کے دورسوں کو ہلاک کر کھیلیت کے دورسوں کو بالک کو کھیلیت کے دورسوں کو بالک کر کھیلیت کے دورسوں کی کھیلیت کے دورسوں کی کھیلیت کے دورسوں کو بالک کر کھیلیت کے دورسوں کے دورسوں کی کھیلیت کے دورسوں کو بالک کر کھیلیت کو بالک کر کھیلیت کے دورسوں کی کھیلیت کے دورسوں کو بالک کر کھیلیت کو بالک کر کھیلیت کے دورسوں کی کھیلیت کے دورسوں کی کھیلیت کے دورسوں کی کھیلیت کے دورسوں کے دورسوں کی کھیلیت کے دورسوں کے دورسوں کے دورسوں کے دورس

مناوت برائم بين برائي تغادد فاصحت - كالداده بالمة برثوميات الله با بحرك زائد بويكاتفا يحيماء مي با تجدف شامه كيا كبعش محول المواجر النم النعق ات جمة خيشرك باليدكى كودوكسه مي بحس كى كاشت وه تياركر والتماريجي معلوم مي كرميش في بوافيم معولة الدمتي مين بيس بوصفهات كيول كماس من عمل ان كم فالهيد

نتارد*ں سے کے ج*اں اور می ہیں! اس دازی حقیقت توحوہ يركب تجعير كشت كرسائس وانوس فعلأ يرتو تبلاد يا يم كرم سعتري ي ركف والى ايك وسيع مدكنيات جراثيم مع وجود ب- اب جديدٍ وافي إثيم ادوير دانيى بايوكس كاكشاف سيحقيقت واضح بوكت مارسے او سکنیج کی متی میں اور ہارے گردومیش کی موامی الا تعداد ثيم موجددين، كوده بنظام نظرنيس كقد ورحقيقت ايك جكى بعرقي ، چوخاصی پاک وصا من معلوم ہوتی ہے ، کروٹ ہیں اربوں جراثیم ہوج<sup>و</sup> تےہیں۔ کھیٹ کی مِنی ہویاکسی باغیجی، ہرمگدادر قسم کی مِنی ایکسندفیز ارة جراثيم اوريجراثيم خلف اتسام اوركوناكون الواع كرموتي باجن مي موادية ( نعلات إلى بونديان) " ايست " (لبن ياغيك ايْم) عُصِيّات ( دُنلت مَاج الْيُم) سبيى لان " رِفْني مَا نباتى ج الْيم) رفالباً بعض مائرس (دامياتى قشب ويمتى الرات ركعة بي مي شال ، ان میسے بیز حراثی با مزین الک پندمفی قیم کے بھی موتے ہی ئ جرائيم مونى بوتے بي اين بيارى پيدا كرنے والے اشالاكزارا ور وْحبيشك عُميّات مغيداتسام كعبض جراتي انسان كے ليے غير وس طور پرنف نخش محت مي - شُلاً المروح ن كوتمنت كردي والحاده انا بَانْ جِدَا يُبْهِ بِكُلُودُركَ جِرُون بِرَادِرَالفَا الفَااوِد دوسري كِعِليون بِر بذريموت مي فيريداكردين والدابئ وأثيم والكل تبادكرتي س ردن كاخير أتفافيس كاراً مرموت بي اوران عمام لوري نف مايام المع - ايك سياه موللا-" ايستيلين الكري جلين اوقات ا كى سطىريايا جا كىسى مولاتس ايى ما بوكويدل كرسا توك ايساز لتلب بسسع تجارتى نفح أثفا أع ألم يعن اشام ك ميدندان

یامفادج اثیم می موجود موت ہیں۔ لیکن اگر پہلے اس بی کوگرم کہ کے اِن خالفت و شور کو میں اور میں خوب بڑھتے اور کہلے ہوئے کی اس بی موجود ہیں۔ اس طرح ، تپ محرقہ کے جانیم فیره تیم بیان میں اور خام دریاتی پائی میں ددج اردن کے اندلالک بوجائے ہیں۔ اس وجسے کہ ایسے پائی کے اند دو سرے ہلاکت نیز جائی ہی موجود ہوتے ہیں۔ لیکن ہی محرقی جراثیم کو جدنہیں ہوتے ، تین ہفتے پائی میں (جس میں دو سرے ملا اور جراثیم موجد نہیں ہوتے ، تین ہفتے پائی میں دوسرے تا تین ہفتے ہیں۔

ایسے بی مشاہدات سالہا سال بک ہوتے رہے، گریہ نیز طبی اوب کی دنیت بنے رہے، جس سے کوئی عمل استفادہ نہیں کیا گیا۔ خود پاتچ نے اپنے اس خیال کو کہ ایک جر تو مرد مرب جر تو مرب جر تی کا شت سے اپنے ہوایا یا فیصل کی ۔ برچندر سال بک خناق و با تی رائی ہیں ملتی پر چھ کے لیے انکھوں کی سرایتوں میں ورخواجات کے لیے استعمال ہوتی رہی، گر سال اور کے بعد سے اس کا چرچا کی نہیں سنا کے لیے استعمال ہوتی رہی، گر سال اور جر قوم کا شکاریا قلع تھے کیا میں اندر می اندر دی رہی ۔ بہاں تک کہ مرائی ہیں وہ یا دکار دن آیا جب کو گا کر فیلے منگ سے آگے جل کو بی دخوج میادی وہ جیب وخوج میادی اس کی جربی میں ایک سے مرب میادی کے جیب وخوج میادی کے اندر کی اس کے ایک کر میں ایک کے خوال میں کے ایک کر اور کی طرب مشاہدہ کیا، جس نے آگے جل کو بی دخوج میادی اور جسے تاریخی طب وہ میادی کی ایک انداز کی اس کی حیثیت مال ہی اور جسے تاریخی طب وہ میں ایک سے تو کا درکی کی ایک انداز کی اس کے اور اور گر کر کھی وی اندر کی کی ایک انداز کی ایک کو اور کی کی ایک انداز کی اور کی کھی تا کہ کا درکی کی ایک کے دیا کہ کر تیا کہ کو کا درکی کی ایک کے دیا کہ کو کا درکی کی ایک کی کی کیار کی کا درکی کے انداز کی کھیا کہ کا درکی کی ایک کو خوال کو کا درکی کی ایک کی کا درکی کی ایک کو کا درکی کی ایک کو کا درکی کی ایک کو کا درکی کی کا درکی کی کا درکی کی کا درکی کی کھیا کو کا درکی کی ایک کو کی کھی کو کی کا درکی کیا تھا کی کیا کہ کا درکی کی کی کا درکی کی کا درکی کی کا درکی کی کا دو کر کی کا درکی کی کا درکی کی کا درکی کا درکی کی کی کا درکی کی کا

بِمُولِدُ مِينَ مِيلِمِ فَدِيْرُ ثُمُّ (Ponicillum Nocatum) فرع كا كمَّة فلمتكسفطيس بغصيلي كالخلعت ومتعددا نواع الدنسلوب كآذا كے بعد بالاً فریمی نتم ماصل کیا کواٹی الیدگی کوکسی مفتریرصت ک دو کنوا ندع حرف ایک یم مینی سلیم فدار می سے فلینگ کی حاصل کرده یوفع او مجى إنى اصلى ا وخِيرِلون حالت مِس قائمَ ا ودُمِفوظ ٢٠ كيوں كوفلينك أ مخلف پُرشقت تخ باست مع بعديه علوم كرايا ب كاس نوع كي سل كے ليا كِنْ تِم كَ خوراك سب مع زياده مرفوب ويستديده ب (مين شوكريرا) ياشكرام يزخي بسبس شكراود آب كوشت كمسائد معن كيمياتي ادويه الما ماق بي، فلمنگ اچ باغچ كان پيكن كياريون ك باى داچي -واكيربعال كرت سب بيني سكين كالشتون كاباغي درحتيقت يواخله نظراً آہے۔ اس کی نوعرزاً بادی ایک گائے اسفید تورہ کا شغریث کرتی۔ حس كانك چندىدزىس بىل كركبراسزېوجانا بادرسا تقىي يى تودە ا كانتى واسلمك المريبس مس كى باليدكى مورى ب، ايك مسرخ زر رنگے اوہ کا فراز کرتا رہاہے۔ بڑھتے بڑھتے یہ مولڈ ایک زم شکن وار فح كامنظافتياركرليتام اورتقيا ووبفتون مي بطعاب كاعمو بين كررادى مجورے دنگ کا موج آہے۔ ( گراد مین سلین خودستال شکل میں گہرے م 

ان سبخهومیات کافلینگ نے خورد احتیاط کے ساتھ مشاہ و اور یکی دریا فت کیا کہنی سلین زیادہ سندیادہ مقدار میں حاصل کرنے۔ لیے کافتی سیال سے ذخرہ فعمل جمع کرنے کا بہترین وقت کون سا ہا او کہ اس دوا کا خام خلاصر کس طرح تیا رکرنا چاہیے ۔ پچوفلینگ نے اس خلاصہ خلف الاقسام جراثیم کی کافتی طشتوں پر کھ کراس کا اخد مکیما۔ چناں ب انھیں معلوم ہوا کہ بنی سلین بجیتر عام احراض پیدا کرنے والے جراثیم کی بالیہ کوروک دیتی ہے ۔ پچوفلینگ نے اس نی دولے امکانی ضمی سمی اشرات دریافت کرنے کہ لیے خلف طلقوں سے آز مایش کی اور بالا تو اپنی تا رکیا رپورٹ میں الفاظ درج کے ، بسین کی کو بک نیٹی میر محلول مینی سیلین کی بھا خرگوش کی وربیدوں میں لگا دینے سے جواثرات نمودار موسے وہ کی کی اس مقداد کی پچاری سے زیادہ تی نہیں بھے " بینی عملاً بنی سلین کی اس مقعلا کے لگا نے سے کوئی سیت نہیں بیدا ہوئی۔ یہاں تک توفلینگ کے ابتدا

ذال تجرب ناع تھے۔ گرابدوطالوں ساب ظاہر جوگیا ہے کہ بن افراد جن میں بنی سلیس کی خاص اور فیرمول حتا سیت موجد ہوتی بھی سین کارڈ عمل (بعض ناگوارضمی افزات) ظام کرتے ہیں۔ گراس ابعدا کھشا ت سفیلی کھیتھی کارنام کی اہیت کری طرح کم نہیں ہوتی ہے۔

بهرمال نظام میں توفیمنگ اس جزی بیش بیای کرنے تام دہ کرآ بہند پہنے سلین کس تعدم فید دفع بحش دوا گا بت ہوگی ۔ وہ نہ تو اس دواکواتی کافی مقدار میں اور نہاس قد توی ارتکا ڈیس تیاد کرسکے کہ جس سے اس کے امکانی فوائم کی کمکس دکا ال فناخت کی جاسکتی ۔ اگر چ فلینگ کی ابتدائی رپورٹ فائد ان چہا ہے تھی، گرسائنسی تحقیقات کرنے ولیے اصحاب کے کافول میں جس تک دریکی کوئی بل چل بیس کھی بلک عمو کم ہے افغائی ہی رہی ۔ چناں چہا ہے لوگ کم ہی تھے جنموں نے فلینگ میمنی کام کی تعہدیت یا مریسیش رفت کے لیے کوئی زحمت گواراک ہو پہنچ بر بھاکہ پنے سیلین کاشان دارا قدام اور گہا جد آفاد ذریت رفت سست قدم ہوکر باقل خرصنا کی برائی ادر کہ بندہ دس سال تک پنے سیلین کانام تک منا گیا۔

درهیقت بدایک ناقابل نهم حزیز تقاکه پنی سلین اس الویل و م نک س مرس کی حالت پس پڑی رہی۔ اگراس دوران پس اس کا استعال پیاجا آا ورید رستیاب پوسکتی توسراتی امراض پس متلالا کھوں لوٹوں جاں ب انسانوں کی جانیں بچائی جاشی تھیں اشا پیاس کا ایک سبب بر تقاکدائس نیاز ہیں پیشتر جا بہن جر تو بیات اصول متاعت ایک سبب بر تقاکدائس نیاز ہیں پیشتر جا بہن جر تو بیات اصول متاعت ایک سبب بر تقاکدائس نیاز ہیں استعال زوروں پر تقا۔ بلاخور فیلینگ بھی اپی اور کیسینوں اور سیروں) استعال زوروں پر تقا۔ بلاخور فیلینگ بھی اپی یادہ ترقیم اس میدان عل میں صرف کر دست تقد اور پھی جب نسال اس بنیایائی ہوتی توائس کے نمائے نے ایسی چکا چرد میں بیداکردی کے دوری شتردا فع جرائیم ادور بعارضی طور رکیم مدم میں ڈال دی گئیں۔ شتردا فع جرائیم ادور بعارضی طور رکیم مدم میں ڈال دی گئیں۔

خودنلینگ نیاس تاخی کی جدید پر الوائی می این ایک کچیس این کی می این کی بی این کی بی این کی بی این کار مطلوب مقدار واد تکادمی ایست ادر المال ایک کی میا وال کاکام تھا در کائس جیسے ابر جراثیم کا اور بیک سور ماق ماق سے اس کے تعد خادیں کوئی ما بر کھیا وال می موج در تھا۔ مہم ماق سے اس کے تعد خادیں کوئی ما بر کھیا وال می موج در تھا۔ مہم

بروال پنی سین کاس عادمی مست کامی او گذامی کامب خواد کچری بود التولئ کے اداخری سائنسی دنیائے امس سے پیر دل چپ لینا خروع کردی ۔ اُس کی پیش رفت و ترقی کی باتی داستان ، چوه عیل مللب ہے ایک رو اُن دل جبی رکھتی ہے۔





كفرمليوحا دتول كى روك تھام

معداورزنگی کی حفاظت کے لیے برائی کے حادثوں سے بیابی ہے مدور سے بیابی ہے مدور سے میں کہا ہے ہے میں کہ اور سے میں کہا ہے ہے کہ اس استار دی جائیں تو گھر کا اور چی خادر زندگی کے لیے کافی خطواک تابت ہوسکتا ہے ۔ محمد طوحان اور جی خادے ہی دونا ہوتے ہیں اسس لیے کھر طوحان است سے بی خصوصاً اگر کھر میں چور تے بی موجود ہوں کا میں اسلامی تلا ہوا فقیار کرنا نہایت ضووری ہوجا تھے۔

سب سے پہلے آپ ایک سادہ کا غذا ورایک پنیل کیے اور جن چڑوں سے ماد فہ ہونے کا خطوم ہوان کی ایک فہرست تیار کر لیے بھران میں سے ہایک چزیر الگ الگ نظر لا لیے ۔ آپ کو بیجان کرجیت ہوگی کہ آپ بہت سی اصلاحات کر پر میبین خریج کے بغیری عمل میں لاسکتے ہیں یازیا دہ سے ذیادہ آپ کھا نے یائے پیے خریج کرکے ممکن نقصان کی مدر ہونے والے کہ بچ کیا ہے ہیں۔

اس کے بعد آپ سب سے پہلے اپنے کرے میں رکمی ہوئی چڑوں کے مقابلہ میں سلیفا اور ترتیب کے ترقیبی سے رکمی ہوئی چڑوں کے مقابلہ میں سلیفا اور ترتیب کے رکمی ہوئی چڑیں اچی معلوم ہوتی ہیں۔ فرض کھیے کہ آپ کے پاس ریکے تھور پرنانے بابور ڈوفیرہ لکھنے والے برشوں کے دکھنے کے کوئی بک بورڈ نہیں ہے آپ اے بوں بھی نہ پڑا رہنے دیجے یا دیوار کے سہارے کھڑا کرکے مت رکھے بلا ایک ایک لے لیے اور اس کے برائی وقت نے گرار کے مہاں کے دیوار کے سہاں کے دیوار کے سہاں کے دیوار کے سہاں کے دیوار کے ہوئے برتے ہوئے کی ایک کوئی برٹ نے بائنے کے الکھی ہوئے کھولتے ہوئے پائی میں گریٹے اور اس کی چینٹوں سے آپ کا یا گھرکے کسی اور فروا تی کا جم

مِل مِلتَ۔

گوری صفائی وغیرہ کے لیے ایک گرستی خاتون یا موکو بہت " زیر یلی چزیں بھی دکھنی پڑتی ہیں ۔ جیبے کرم کش دواتیں، ڈی ۔ ڈی ۔ ڈ پوڈر، نینائل وغیرہ ۔ یچزیں بڑی خطواک ہوتی ہیں، اس لیے انحیس گا بچرں اور پالتوجا نوروں کی بچھ سے بہت دور رکھنار کھنا چاہیے ۔ اگر اختیاط نہیں کی جائے گی توجو سکتا ہے کوئی بچکھیلنا کھیلنا باورچی خانہ طون آئے اورکسی ایے برتن میں پانی پی نے بحس پراس قسم کی کسی کوئے چزکوا اثر جویا اسے بحول کریوں ہی بغیر حورتے رکھ دیا گیا ہو۔ یا ممکن ہے کہ آپ کاکوئی ہالتوجا نورکنا، خرگوش، مرغی وغیروکری ایسے برتن میں محمد ڈاا



دے،جسیس کوئی زہریی دوار کمی ہوئی ہو-

جهان کسمکن بوآپ برالمینان اچی المی کلیں کراس آمیم کی زم چزی کھانے پننے ک چزوں ' برٹوں اور کچیں اور پالتوجا لوروں کی پنچ -بہت دورد کھی گئ ہیں ' اس قیم کی چزیں کی اوٹچی می الماری ہیں دکی ہ توزیاں مناسب ہوگا۔

اُگرمکانکافرش بینٹ کا بنا ہولہے اور پختا ویڑوب چک دار توبیتریہے کہ بادری فازیس کوئی ٹاٹ چٹائی ادر کی تے ہم کافرش دمج تاکراکیش ترکی کے حادث سے صفوفار سے۔

گوکی صفائی کیے جوفر آتش گیرسیال استعال کے جاتے ہیں ان سے بدیدا دیگیس نگلی سے بارا آپ انھیں وقائو قاآباد دی خانیں استعال کیے کہتے ہوں توجی انھیں موری جگر کھیے اور صرف و بال استعال کیے کہا گار کھیے اور مرف کی تیم کی چیز سنہ رکھی جواور آپ اس جگر گیس اور بدا بھے کھنے کے لیے کھڑکیوں کو بھی کھلا جھوٹ سکیں۔

چوٹ سکیں۔

آپ کے کوئی کی کا ہڑ ، پنکھا 'استری دخیرہ جوسا ان موج دہو' اس کی متوا تردیکھ مجال کرتے رہیے جہاں تک ہوسکے لات یا پنکھے سک سورگج ا درکسی پلک کوگیلے ہاتھت نہ تھے ویے اورجب کسی سورنج کو کھوٹنا یا بندکرنا ہوتو پہلے آپ کا تفوں کو اچی طرح خشک کرلیجیے۔

مکن ہے کہ چاق ہی کہ کا ور فروری دھا دوار آلات آپ کہ ہت قریب سکھے ہوں ، تاکہ جب فرورت ہو آپ ہاتھ بر حاکراً کھا لیں ۔اگرایسا ہے تو آپ کے بچن کے ہیں اور لئ کا تھی ہے کہ ہیں اور لئ کا تھی ہے کوئی حادثہ بیش آسکتا ہے۔ اس لیے مناسب ہے کہ اس تیم کی چزیں آپ کے اور آپ کے بچیل کے اِتھوں کی پہنچ سے دور جوں - فرض کھیے کریے چزیں آپ کا تھیں آبار نے کے لیے کی کریے چزیں ہی اور آپ کو انھیں آبار نے کے لیے کی صندوق یا کری پرچ پھنا پڑتا ہے۔ اس وقت اور تکلف سے بچنے کے لیا ہے مندوق یا کری پرچ پھنا پڑتا ہے۔ اس وقت اور تکلف سے بچنے کے لیا ہے ایک جھوٹا سا اسٹول بنوالیے ہے۔ س پرلاگٹ بھی کچے ذیادہ نرآئے گی اور صندلی ایک جھوٹا سا اسٹول بنوالیے ہے۔ س پرلاگٹ بھی کچے ذیادہ نرآئے گی اور صندلی ایک سے برتر بھی ہوگا۔

اچس، تیل، اسپرٹ وغیرہ کوآترش دان، چولھے اور ہیڑوغیرہ کے دور رکھیے، آکسی حادثہ کا اندلیشہ درہے۔ آپ کے سویتے بھی اچی طرح سے ہوئے ہو آگریا جیٹلے سے ہوئے ہوئی کے ایک خوال جیٹلے سے مرکز بالکی کھیل حالت میں ہونا چاہیکہ کراس کا پندلگانے کے لیے آپ کو اے ہا تھے جھونا ند پڑے، جس کے نتیجہ سکوتی حادث ہوسکتے۔

مرکزی حادثہ ہوسکتے۔
مرکزی حادثہ کو سکتا ہے۔

بچّن کی انکھی حفاظت ان باپ کی ایک اہم ذر داری ہے۔ مہانھیں فاص توجدنی چاہیے۔اگر آپ کا بچّکی چزکو مبت تریب اد کیمناہے، درد مرکی شکایت کرتاہے، پالے اسکول کے بلیک بورڈیر

لکھا ہواصاف تغرضی آنا توآپ کسی اخرادتا ل کے بغرابینے مالج یا کسی ماہر احلاق پشتم کود کھا ہے جتنی جلدی ہوسک معالج کا مشودہ حاص کیا جائے اور پھواس پر حرف بروٹ عمل بھی کیا جائے آاک کو گ بڑی مغرت آکا کھ کوئی ہے۔

تچکی نمویزی کھرپر ایادہ دور مرکز نرپٹ ویاجاتے مشال کے طور پرپٹے صفے کے لیے مناسب اور کانی دیشنی کا انتظام ہونا چلہ سیاما کر کرات کے دارجب سیما دیکھا جائے نوایسے تچکو اسکرین کے ترب نہیں خواجائے۔

یه بات بھی بڑی انسوس اکسے کہ اکٹر بچپ کو بہتر رہیٹے لیٹے پڑھنے دیاجا آئے اور والدین انھیں اس بُری عادت سے نہیں دیکتے۔ یہ عادت اس وفت اور بھی نقصان وہ نابت ہوتی ہے وجب کیا ب دفیو کی طباعت صاف نہو۔

بِحَدِ مَعِينَكِينِ اِلْحَدِ فَاعلاج ابتدابين مِوناجا ہيد اس خران كاسب بينونا م كما كي جهد في من سبين جوآ كو كرفيط كى حركت كو شرول كرتى م انقص بيدا بوجا آلم الدائراس معولى شكابت سے لي توجي اختيار كى جائے تو آ تكوين ستقل عيب بيدا بوجا آلى مولى سانقص ظا برموتواسے فوراً كسى موالج حيثم كے پاس يا آئكھوں كے كسى جسيتال بين لے جائيں اتاكہ اس شكايت كا برقت تدارك بوسك اس كے ساتھ مي يہى ضرورى ہے كري كوآ تكھيں ندارك بوسك اس كے ساتھ مي يہى ضرورى ہے كري كوآتكھيں ندلے دیا جائے۔

آنکھ کے ڈھیلے کی برونی جھتی میں سوزش اورسوی کی شکا۔ بچوں کو عام طور پر ہوجا یا کرتی ہے ایکن اگر اس کا فوری علاج کر لیا جائے توجلدی اے ارام مجی ہوجا آ ہے اور اگر اس کا فوری تعدادک دکیا جائے تو بیٹ مولی جلن اور سین پڑھوکر انکھ کی جھٹی کے افرونی جھتہ کسی پنج سکتی اور شرید میں ورت اختیار کرسکتی ہے۔ اگر بیمورت پیشدا ہوجائے تو اس کا علاج کرنے کے لیے ایک معالج چشم کو بہست کچوکما ا

کې چې پې پخچې کوآنکويس گول نکلند کې شکايت عام طود مړ د مانوستاري



تربندی یا الی، جربندوستان کی پیدادارب، ونیا کے تمام حِسّوں سے زیادہ مندوستان بی استعال کی جاتی ہے، اس کے درخت کی ابتدائی مندوستان بیں ہی ہوتی ہے اور بعد بی اس سے تیار کیے ہوئے مرکبات، معموساً کی جوتی الی گودے کا استعمال مندوستان سے پیدل کردوسرے ملکوں بیں بھی ہوئے لگا جنوبی مندمیں کی اطی اور زم الی کے علاوہ اس کی بعدل بی فحقت صور توں بی استعمال ہوتے ہیں۔ الی کے ان تمام صور توں بی استعمال کو اس کے تیزابی ذائعتی وجری متعبولیت اور مردل حزیری حاصِل جوتی ہے۔

اس کے برمکس الال مرچ کے استعال کا دواج ہندوستان ہیں کسی دوسرے ملک کے ذریع پشروع ہوا۔ الی اورلال مرچ کا خشرک ستعال فریادہ ترجوبی ہندتک محدودہے۔

نمك اوراملي

بالکل صیم طریق پرتوبیتانا مشکل ہے ککون سی چیزیواری غذا بیں پہلی بادکب استعال ہوئ الیکن ہم دیکھتے ہیں کصوف ہندوستان میں کم سے کم فی پڑھ کروڑ آدمی لال مرچ اور الی کواپنی غذا میں مستنقل طور پڑتا ال کرتے ہیں۔
کرتے ہیں۔

ہوسکتا ہے کہ ان دونوں غذائی اثیا کا استعال جگہ جگہ اور گھر گھر مخلف ہو، گرم ہیں ان دونوں چیزوں کے ایک ناگزیز حقہ نک کے بارے میں کچھ زیادہ معلومات حاصل ہیں۔ جہاں کہیں الی استعال ہوتی ہی وہاں نک کا استعال مجی زیادہ ہے۔

مام طورر ما ول کھانے والے المی اور مرح ب کودوسروں کی نسبت ترادہ استعمال کرتے ہیں۔ ان کی خذا عام طور پردوسروں کے مقابلی زیادہ

ترابی ہوتی ہے اور تیج کے طور پر ذائقہ کا توازن برقرادر کھنے کے لیے ایم ا زیادہ نمک استعمال کراپڑ تے۔

ابحی بک خوراک اور تفذیہ کے ماہرین نے الی اور لال مربط خوراک کے خوراک اور تفذیہ کے ماہرین نے الی اور لال مربط خوراک کے ماہرین اللہ مربع اور الی پروٹین ،معدنیات اور وٹا منز حاصل کرنے کا ذرایہ نہیں بھی جا جا سکا ۔ لا اس سے پہلے وٹامن سی ، حاصل کرنے کا ایک ذریع تھی جا تی تھی ، گرا اس سے بھی زیادہ تحول ذرائع دریافت ہو جی ہیں۔ درامس الی اور الل کی کشش کا راز ہے کہ ان سے ہماری خوراک کی دریافت ہو جی ہیں ہوتی ہے دارہن ج کے جنوبی ہند کی مام خوراک کسی قدرا کی مبیری ہوتی ہے ہوں کا ب سال مربع کو دالوں اور متعدد مسالوں کے سالے یا ہے۔ یہ کہ اس میں الی اور لال مربع کو دالوں اور متعدد مسالوں کے سال کا کی فی تعداد میں اشعال کیا جا ہے۔

اس سِلسلی کچر آخی فک کام اندین انسٹی ٹیوٹ آف سا اور کچر سنٹرل فوڈ کھٹا لوجیل رسیرے انسٹی ٹیوٹ میسور میں کیا گیاہے ایس بیت لگانے کی کوشش کی گئے ہے کہ الی اور لال مرج کی فغذائی قدر ایس بیت گام ہے جوشاروا صلاوا ورحقائق حاصل ہوں گے ذریعے بیا جی طرح معلوم ہوسکے گاکہ اگر لال مرجے اور الی کوہم اپن ایس سے خارج کردیں تو کیا واقعی جاری غذا تیت میں کچر کی آجائے گی ؟

میر و طیمین کی ضرور رست

یم می با کو افی اور لال من پشتل فذا اجس کاجرواعظم بوا دنیا کے خم آعن حصوں میں دوسری اقسام کی فذا قرب سے زیادہ م میں کھائی جاتی ہے جنوبی ہند کے مہت سے دسمی اور شہری علاقوں

د کیما جا آب کہ اِنوں کی خود اک میں ڈرٹھ پونٹرے ڈو پونٹر کس یومیہ،
جادل استعال ہوتے ہیں۔ ساتھ ہی بیمی واقد ہے کہ چاول سے ہیں پرٹین
اجز اسے کہیں زیادہ مقدار میں نشاست حاصل ہوتا ہے۔ اس لیے نتیج یہ کلا آئی
کجب تک کسی کو کافی مقدار میں پردٹین سے بھر لویفذا نے ہو کم آمذن للے
لوگوں کی دسترس سے باہرے، اس وقت تک خود کے دار پورٹین کی جوی
مقدار کم دے گی، جس کے نتیج کے طور پرجانی نشود نما میچ اور لودی نہیں
ہوگی، کس بل کم ہوگا اور بیاریوں کے تملہ کی مزاحمت کی قوت کم دے گ

چى كىرى اورا فى كى وجى چادل نيا دە مقدارىي كات جاتى بىن اس لىيد دونون چىزى بالواسط طور رىچى اپى دونى خولك يىن نيادە پروتين اورد ئامز مېتاكرتى بىن اس كالىك اور تىچى بويك وسط درجى كے آدى كے ليے كانى اېم بىئى بىپ كەخوب اچى طرح مجرا بوامورە انسان كواطمىنان اور آسودگى كا احساس دىيا ہے - زندگى كى چوتى موئى خوشيوں بىن سے ايك خوشى خوب پيٹ بحركه كا كھائے اور اسے مغم كرنے كى بحى بواكرتى سے اور اس بىن كوئى شك نہيں كرا فى اور مرجى سے بىي يخشى حاصل بوجانى ہے ۔

كيلشيم كي مقدار

سالندی تحقیقات کے کام ایک اور دل چپ حقیقت رہائے
ان ہے کہ نمک ہجوبا زاری خریدو فروخت کی ایک عام چر بھیاجا آہاد
جے ہم اپنے کھانوں کو مزے دار بنانے کے لیے استعال کرتے ہیں ہمیں غذا
برکیلیم کی مزید مقدار جذب کرنے میں مدد تیا ہے۔ اس قیم کی خوراک
استعال کرنے سے بہتر نشود نما حاصل ہوتی ہے، جوزا مُذخوراک میں پرڈین
ارزیک میں کیلیٹیم کا میج ہے۔

الی اور مری خود برا و راست نشود نایس کوئی مدد نیس تیس بنان چاگر نمک کوخوب الهی طرح صاف کرکے اس سے کیا شیم کو دور ررا جائے تواس کے فائرے کا اثر دکھنے میں نہیں آئے گا جب یہ بہاد مارے ما آئے ہوا ہوتا کا سوال اُٹھ کوٹا ہوتا ہو سامنے آئے ہے تو قدرتی طور پر نمک کی صفائی کا سوال اُٹھ کوٹ برا ہوتا ہے۔ عام سمندری نمک کی کوالی کو میتر بنانے اور اس کی دیگت کوٹ رقی مددل پذیر بنانے کے اے صاف کی افروری ہوتا ہے۔ نمک اپنی سردل پذیر بنانے کے اے صاف کی افروری ہوتا ہے۔ نمک اپنی سامنے گل میں اکر گلمت کو دارج تا ہے اور جب اے اسٹور میں دکھا

جالاً ہے تودہ پانی کو جذب کرلیتا ہے۔ اس بنا پر بیدنا سب بجا اگا ہے کہا نمک کوصاف کرلیا جا آہے اور کھر شاسب کیلٹیم سالٹ اس میں طلایا جا آہے۔

اس قیم کے نمک کا استعال ہادے عوام کے ایک بہت بوالے حصہ کی غذاکے عام نقائص کو دور کرنے میں کام آبا ہے اور متعلقہ ذمۃ دار اس مسلم پخور و فکر کررہے ہیں کہ کھانے کے نمک کوکس طرح ہندوشان میں وسیع پہلے پرکیشیم کے اعتبارے الامال کیا جا سکت ہے لیے نمک کا استعال ان عذا قرب میں خاص طور پریفید بوگا، جن ہیں مرج اور المی اجزا کے کیا الی اجزا کے طور پر شامل ہوتی جی اس سوال یہ بیدا ہوتا ہے کہ کیا الی مرج اور نمک کا مرکب ہیں زیادہ خود اک ہم مرکب کو استعال کیے اس میں کوئی شک تہیں کم مراب کو استعال یا ہفتم نہیں کوئی شک تہیں کم مان تینوں چروں کے مرکب کو استعال کیے بینے یادہ مقدار میں خود اک استعال یا ہفتم نہیں کرکئے۔

جان کی جاول غذاکے طور پراستمال کرنے کا تعلق ہے ، یہ
ایک عام حقیقت ہے کہ اس سے نشاستہ بہت جلدی گجمل کرشکریں
تبدیل ہوجا آہے ، جس سے خون ہیں شکر کی مقدار بڑی جلدی معول
سے برحوجا آئے ہے ، یہال تک آدھے گھنٹے کے اندری اس میں اضافہ
ہوجا آہے ۔ چاول کے نشاست کی شکریں تبدیلی اسے تیزر فقار میل کے
ساتھ ہوتی ہے کہ چاول کوعلی مقاصد کے لیے شکر کے ہم لی قراد دیا
جاسکتا ہے ۔

قدرتی طورپر فرابط کے ارب یس اسے ایک بڑا میراما مسلم بدا ہوجا آج اکموں کون بس شرکے اجزا گفنٹوں کک مولی مقدارے بہت زیادہ دہتے ہیں جب خوداک برو لین ادر بعض نباتی اشیاب الاال ہوتی ہے تواس کا اثر بڑی صد تک تبدیل ہوجا آہے۔ سکا تمنعی قک پہلو

ایک اور بریم سوال یہ م کر آبان فالتوغذائی اجزاکا استعال جاری دکھنا تھا در بریم سوال یہ م کا بجاری دطویتوں کو انجمارت میں اور کیا اس سلسلاکو جاری دکھنا آخر کا دہا دسے بیم مفرڈ ابت نہیں ہوگا؟ دلیبی طابق علاج میں الی اور مرج کو مفرت یا جا آ ہے۔ تاحمل زبان کی ایک بہت پڑائی خرب المیش ہے کہ شیر حیکل میں مار ڈ اللہ ج

اودا کی گھریں ہی مارڈ التی ہے ہے

یصی ہے کہ جب کوئی تخص کری جی جم کے بخاریں مبتلا ہو آپر یا اکریما یا کہی اور ملدی ہیاری کا شکا رجو آئے توزیر علاج مرحنی کی غذا سے اٹنی اور مرح کا استعال یا تو یا لکل ہی خارج کر دیا جا آئے یا بہت کم کر دیا جا آئے ۔ اس کی وجر ایک توریر دی ہے کہ ایسی صور توں میں خوراک کی مقدار کو کم کرنے کی خرورت ہوتی ہے دوسری دجر بہوتی ہے کہ ان فرد رساں از ات کو مجمع مرح کی کو خوش کی جاتی ہا تھے ہو موسینے کودی جانے والی بعض مرح کی کو خوش کی جاتی ہوتے ہیں ہیدا ہوسکتے ہیں۔ دویا وں میں شامل شدہ دھاتوں کے تیجہ میں پیدا ہوسکتے ہیں۔

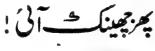
بہر مال اگر مجری طور پردیکیا جائے توٹیکنے کے لیے انجی کا کوئی کافی ثبوت نہیں ہے کہ الی اور لال میں کو نمذایس استعال کرنے سے ٹندگی اس سے کہی قدر کم پر جاتی ہے، جننی ان دونوں چیزوں کو خوراک ہیں استعال کیے بغیر ہوتی ۔ یہ کہنے کے لیے بڑے زبر دست مطالعہ اور تحقیق کی ضرورت ہے۔

بهست فرایس شامل کی جانے والی ان چزوں کی اہست کے بارے میں پتدلگانے کیے زبردست سائنسی تحقیق کی ضورت ہو۔
ہم خصوصیہ جانا چاہے گاکہ الی کی وہ تیز ابی خصوصیات ہجن سے کھانے میں لڈت اور مزے داری پیدا ہوتی ہے ہاری خوراک میں کیارول اداکرتی ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ ان سے استحالہ غذا میں مدلمتی ہوا ور وہ فندا کو براد ہونے ہے بانے میں تمایاں پارٹ اداکرتی ہوں۔ اس باسے مذاکو براد ہونے ہے بانے میں تمایاں پارٹ اداکرتی ہوں۔ اس باسے میں جرمی تھے تھات ہوں گی ان سے نصرف الی اور مرج کی تمام خصوصیات ظاہر جو جائیں گی اگران کے کی براے اور نقصان دہ اثرات ہوں گی توان کا بھی بتہ لگایا جا سکے کی براے اور نقصان دہ اثرات ہوں گی توان کا بھی بتہ لگایا جا سکے کا۔

#### ان مشوروں پیمل کیجیے (بقرمے)

موجاتی ہے۔ اس شکایت یس پلوں کے پاس آنکھ کے کا دے پرایک غدود سوج کرمتورم ہوجا آہے جس میں کا فی تکلیف ہوتی ہے بیشکایت بچ کی کمزور صحت پر دلالت کرتی ہے۔ اس شکایت میں کرن افیٹی چک پوڈر کو گرم پانی میں صل کرکے آنکھ کے تکلیف اور کو الی والے حصتہ کو گرم پانی میں کچرا بھگو کرسینک مغید ہوتا ہے۔ لیکن آگریشکایت جلدی دور نہ ہوتو کھی معارلے سے مشودہ کرلین چاہیے کیوں کہ دسک ہے کا س کی تہد میں کوئی اور اندرونی خرابی موجود ہواجس کا باقاعد اور سنقل ملاح ضروری ہے۔

فلاصدیہ نے کہتے کی آنکھیں چاہے اکوئی بھی کھ اور شکایت ہواس پر فوری توج دینے کی خرورت ہے ہتا کہ بروقت علاج اور اختیاط کے ذریعیدہ خرابی نہ برطصے پائے اور ابتدا بیں ہی اس پرقاب پایاجائے۔ اس تیم کے کیسوں میں عقلت اختیار کرنے کا نتیج بیہت نا ہے کہ ایک معمولی سی شکایت برطور کسٹین مرض کی صورت اختیار کرلیتی ہے اور آخر کا ربح پر ابوکر اپنی آئندہ زندگی کی مستروں اور کا میابیوں سے محروم ہوجا تا ہے۔





من المدورة المالية الم المالية المالي



آپ و شخط العقیمی یا بھتا اور بدخط آپ کی لکھا وٹ بیسی ہوتی ہو یہ یا آٹری ترجی آپ چھر فے وفس میں لکھتے ہیں یا بعت حرفوں میں اور آپ اپنے قلم کو خوب د بار لکھتے ہیں یا آہت ہے ہیں سوالات اب طازمت کے سلسلے میں کانی ہمیت اختیار کر یکھی ہیں۔ مزب طلاب اور خصوصاً بڑی بڑی فریں الیہ امرین تحریک طلاب اور خصوصاً بڑی بڑی ورشوا ستوں کی جھان بین کرتے ہیں اوران کی تحریوں کا ہرزاویہ ہے آچی طمی ورشوا ستوں کی جھان بین کرتے ہیں اوران کی تحریوں کا ہرزاویہ ہے آچی طمی مانزولیت ہیں۔ یہ اہرین اس طرح اس بات کا پتہ لگاتے ہیں کسی امیدواریں کیا کیا خصوصیات موجود ہیں وہ ضبط نفس پر قادر سے انہیں خودا عمادی دکھا ہے بیاس سے عوم اور زول ہے کہیں اس کے اندر خودت سے زیادہ خود تمائی نہ ارتبائی پہندہے ہیا تک ہے بیا تک ہے بیا تک ہے بیا تک ہے اور ورس سے طبح چلنے سے بھائی ہے مانزہ لگائے ہیں۔ کریہ ماہرین امیدواروں کے خطے ان کی جمائی صحت کا مجی اندانہ لگائے ہیں۔

چھے سال بطانیہ کے ایک شہر کے کی سواسکولوں کا جائزہ بیا گیا تواس حققت کا اکمشات ہواکہ ان میں سے اکثر اسکول ایسے ہیں بہن میں طالب علموں کا خطورست کرنے پرکوئی توجہ ہیں دی جاتی ۔ ان سینکولوں میں سے صوب عاراسکولوں نے یہ اطلاع دی کہ ان کے باقاعدہ نصاب تعلیم میں طالب علموں کی تحریا دران کی لکھا وہ کا بھی کوئی مقام ہے۔ گریہ بات بیتی موت کم عمولا اب باس کی تحریا دران کی لکھا وہ کا بھی کوئی مقام ہے۔ گریہ بات بیتی کہ اسکولوں کے بیٹروں نے لیے تھی۔ اس سلمیں ایک ولیج پ بات بیتی کہ اسکولوں کے بیٹروں نے بیٹری کے والدین پوشت جی ذمتر داری کی دراری الدین پر قال اب ایک فیج بے شکایت کی کر بیتی کے والدین کو سب بیکھ معلوں ہے کہ دراری معلوں ہے کہ بیتی کی اوران کے بدخط ہونے کی ذمتر داری معلوں ہے کہ دراری معلوں ہے کہ بیتی کہ دوالدین کو بیٹری بیٹری بیٹری بیٹری کی دوالدین کو بیٹری بیٹری بیٹری بیٹری بیٹری کی اوران کی اصلاح کے لیے کوئی کھوں قدم اسٹولی بیٹری بیٹری میل مالاح کے لیے کوئی کھوں قدم اسٹولی بیٹری بیٹری بیٹری مال کی اصلاح کے لیے کوئی کھوں قدم اسٹولی بیٹری بیٹری بیٹری بیٹری دیت کم والدین سرت مال کی اصلاح کے لیے کوئی کھوں قدم اسٹولی بیٹری بیٹری بیٹری دیت کی اوران کی اوران کی اسلامی نہا بیٹری بیٹری

جبآب اسكول جوائدة جي توسكس طرح لكيفترين "اسسال

کے جواب میں کا سگوکے نقاشی کے ایک اسٹیڈ ایو کے آرٹ ڈائر کر مسٹرا کی بالڈ بگوٹ اپنے مطالع سکے تائج بیش کرتے ہوئے اس پُرلنے نظر پر کو تعکرا دیتے ہیں کہ سمالی بن کا خل سب سے بُرا ہوتا ہے ؟

انغوں نے ایک ہی زانے کم اذکم کیٹی ہزار تحرین نونے جس کیا ور پھوان کو نہایت احتیاط کے ساتھ ختلف درج ں بی تقییم کیا۔ اس تحقیق سے اخیس بیمعلوم ہوا کہ جہاں ہرس فی صدالا کو دوں نرسوں و ندان سازوں اور دوسرے معالجوں کی تحریرین ناقابل نہم تھیں کو باں رسیدہ کا رکنوں اور سائنس دانوں کا خطابہت ہی خواب تھا اوران میں سے سرس سی فی صد نہایت برخط تھے۔

آپ کُس طرح لکھتے ہیں، اب پیمن ایک علمی سوال ہی نہیں رہاہے،
بلک واقوریہ کے کاس کا جواب آپ کی طازمت اور آپ کی آئندہ زندگی کی تق
کے امکانات برمجی از انداز ہو سکتاہے۔ مغربی طکوں میں ہترین میں سے ایک
ادارہ اپنے طازمین کا آنجاب اسدواروں کی تحریوں کی بنا پرکرتاہے۔ اگر جالی فرس بھی موجد ہیں، جو تیجہتی ہیں کہ جن احید واروں کا خطا پھا نہیں ہے ان کے خلاف اس قیم کے جائزوں میں کہی تعقب سے کام نہیں لینا چاہیے، مگر مختلف فرموں کے لیے امرین تحریف ایمیت دوز بدوز برصتی جارمی ہے۔
ماہری تحریف بی دعوانہیں کرتے کہ وہ لوگوں کے انتھوں کی تحریف مارمی ہے۔
ماہری تحریف بین دعوانہیں کرتے کہ وہ لوگوں کے انتھوں کی تحریف میں ماہری تحریف کی تحریف انتھوں کی تحریف کا میں میں انتھوں کی تحریف میں میں میں میں میں کرتے کہ وہ لوگوں کے انتھوں کی تحریف کی تعریف کی تعریف کا میں میں میں میں میں کور میں کی تعریف کی تعریف کی تعریف کا میں میں میں کو تیک کی میں کا میں میں کرتے کہ میں کرتے کہ میں کو تی کا میں کرتے کہ میں کو تی کو کی میں کو تی کو کی تعریف کی تعریف

سان کے کردارا در شخصی خسوصیات کابتہ لگاسکتے ہیں، دہ یعی دھوا کہتے ہیں کہ استعاروں کی تحرید کی دھوا کہتے ہیں کہ استعاروں کی تحرید کی کھوٹن کا مورد کی کام الدور مورد کام الدور دوں ہوگا گا کی استعار کے لیے کون ساکام الدور دوں ہوسکتی ہے۔

ورد دوں ہوسکتی ہے۔

ایک ا بر تحریکا که نام کرید جدید مون می تکھندوا التخاص فوکت سے زیادہ مج اید میں ایک اندائی است میں ایک ایک ہے۔ سے زیادہ مج اسلامی میں اور ان میں بسا اوقات مدید زیادہ اختاد یا اگیا ہے۔ چھوٹا چھوٹا ایکھنے والے میں بچائی ہوتی ہے، گراس سے بعض صور توں میں اعتاد کی کمی می فام میں تھے۔

تحرید کام کی متعدد با دیکیوں اور تفعید الات کساتھ بیسے خورے دکھتے ہیں۔ مثال کے طور پروہ اس بات کا جا ترویئے ہیں کہ اید وار کے کھنے ہیں کہ اید وار کے کھنے ہیں کہ اید وار کے کھنے ہیں کہ بنا مدگ ہے اور اس کا مجمعا دکس طون ہے۔ بافا مدگ ہے اور اس کا مجمعا دکس طون ہے۔ بافا مدگ ہے اور اس کا مجمعا دکس طون ہے ورکھنے کی دفار کیا ہے ، وفوں کا سائز کیزائے ، خول کی مدن کہ صاحب اور کھنے میں آلم بہر ہی مقدد باقر والا گیاہے ۔ سطوں کا درمیانی فاصل کتنا ہے اور سروع ہیں گوشر کہتی جگر خالی چوڑی گئی ہے بزوونوں طون کتنی جگر خالی جو والی کہ جگر جمع کے ان سے کھنے والے کی ذاتی محصوصیات کا اندازہ لکا اِجا اُل کے طور پر ابرین کے نزد کہ آلم کی تزروش اور مضبوط ضرب کی کو ایک جگر جمع کے ان سے کھنے والے کی ذاتی محصوصیات کا اندازہ لکا اِجا اُل ور فام کی توث کو ظاہر کرتی ہے جواعلی اور زمر دوں کے لیے ضروری ہے۔ اگر کوئی تحریر بہت جلدی ہیں خوب روس دار مجدوں کے لیے ضروری ہے۔ اگر کوئی تحریر بہت جلدی ہیں خوب محت دل کا اُل اور کا اُل اور کا ہے کئی تنظم یا ایسے ہی ذمر دار شخص کے لیے غیر کے سندیدہ ہے۔

مام طور پرخاکا سرمی طوت جمکا و بینظام کرتا ہے کہ کھنے والا اپنے مستقبل پراغادد کھتا ہے اوروہ زندگی سے لطعت اندوز ہونا جا تا ہے۔ اس کے بیکس اگر تحریر کا جمکا و بچھے کی جا نب ہے تواس سے کھنے والے کی بزدل اور کم بی ظام بروت ہے اور ایسا شخص پڑائی دسم اور دوائی کا در میان کا فی جگر شخص خوب بڑے بروٹ میں لکھتا ہے اور ان کے در میان کا فی جگر خوانوس ، فیرانس اور تہائی پسندم کا جونوں

کونوب مهورت بیل بولوں کی طرح بنا بناکو کلمعناکری کلیمندو الے کی طبیعت کے الکا پن اوراس کے صورت سے نیاں ہے جو الکی الم الرائے ہے ج شخص خوب کھنے حروف ایک دوسرے سے بالکل ملے ہوستے اور ترب قریع لائنوں میں لکھتا ہے وہ ننگ ذہن اور جنگام پیندم تلے اوراس کا نا احداس کمٹری مجمی موجود ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کی کی دفتر میں سب سے کا انگ ہوتی ہے اورانھیں سب سے کم پیندکیا جاتا ہے۔

امن قریکاید دوامی بهت دل چسپ کوه قرید کیوکرکو شخص کی تن درسی کامال می ما لکون کونیا سکتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ دوامی کیمنے وقت لوگوں کواس کا کھتے وقت لوگوں کواس کی گھتے وقت لوگوں کواس کی خصاب نہیں ہوتا۔ وہ کہتے ہیں کوجب ایک شخص اپنے داجنا ہاتھ ہے لکھتانہ قواس کی گردن، شاک بائیں با نواور بائیں ہا کھے کیٹھے اس کی بلتی ہو جمانی پوزلیشن کو تبدیل کرتا دہا ہے۔ ان ما برین کے نزدیک حسی شخص کے جم میں خون کی حالت سلی نجش نہیں ہوگی اورش کی نسول وراعصاء کے جم میں خون کی حالت سلی نجش نہیں ہوگی اورش کی نسول وراعصاء کو درمیان کہ تن درست آدمی کے اتھ میں ہواکہ تی ہو سے کہ کر میں نوال وراخش کی تحریر میں ہوگا جوالی سے درا دورت کے بھی میں خون کی کورمیوں اور مان کے بھیلے سرے ذرا دورت کے جوئے ہم ہوگا ، جوالی اورش کی کورمیوں اور مان کے بھیلے سرے ذرا دورت کے جوئے ہم ہوں تو ایسائن خص خون کی کی کا مربق ہوگا ، جس کی وجہ سے اس کے انہ انسردگی اورش مردگی ہوگی ۔

تخریفی غرام مجلوں بخط کشد کرد بنا ایا کور اربار کا طدنیا ا کاٹ کر تبدیل کر دبنا بہ نظام کر تاہے کی کھنے والا ذہنی پریشانی اور انتشار میں بتلاہ یا وہ کسی ا ذہبت میں بتلاہ ہس کا اسے شدیدا حساس ہے۔ مزوری نہیں کہ بہتمام علامتیں کبائے تو کسی خصی کی صحت کی کرو کا صحیح معال بتا سکیں ، تاہم ، اگر انھیں کہی کی خدالے کی تحریفی دوسر بے قامد کی میں اسکیں میں تخصید ، نے قامد گیوں کے ساتھ ملاکر دیکھا جائے تو اس کے ذریعے اس کی شخصید کی میجے تصوریسا ہے آسکتی ہے۔ اسی لیے ملازمت کے سلسلے میں آج کو ایک میں درخواستیں اور تحریریں دوزبروز زیاد

الهيت افتياركرتي جاري من-

14



انسانی خواہشات کاسلسلہ ٹوٹے فالانہیں ہے، بلکدوہ ہر لمحرترتی پرمائل ہتاہے۔ بیرتی مختلف صورتی اور مختلف حالات میں ظاہر ہوتی ہے جمیارِ آن رایک نہیں اصلاس کے نتائج بھی مختلف ہوتے ہیں، اس بے ان خواہشات کی جبندی کرنا ایک طراحشکل کام ہے۔

محقول اورفلسفيول كے على نظريات، تجربات اورخيالات كى جمانىك ، بعد ج كچومامس كياجاسكتاہے اس كواختصار كاجام بہنا تا بھى ايك كارنامرك بنيس. يدمعول كرا جمتنا جما ہا وائتحيق ہوگا اتناہى ابتحا ہما واجمان ہوگا ۔ جمتنا بع ہمارى دنيا ہوگى اور متنا خوبصورت ہما وائتى بى وسيع ہمارى دنيا ہوگى اور متنا خوبصورت ہما وائتى كري كرا ہمتنى ديا دہ ہمارى دنيا ہوگى ، اپنى حكر بہت بكو دون دكھتا ہے ، ليكن اگريم كو دومرے بہلوسے اس طرح بيش كري كرا متنى ديا دہ ہمارى خواہشات ہوں گى ، اتنى ہى زيا دہ آئتى ہى ديا دہ ان كى كھيل ہوگى ، جمتى اجى ہمارى خواہشات ہوں گى باہى اچھا ہمارى خواہش ہوگى آئى باہى اچھا ہمارى خواہش ہوگى آئى بہين ہمارى دنيا ہوگى ، قومعلوم ہوگا كو بہلامقول ہمارى در ہري كررہا ہے اور بري رائے اس كى تجرباتى شكر باسے دور برى رائے اس كى تجرباتى شكل ہے۔

اس مقول کوسا مفر مکتے ہوئے اب ہمیں یہ دکھینا ہے کو اہشات کی بات میں درکھینا ہے کو واہشات کی بات میں درکھینا ہے کہ درجانے میں درجہ بندی کرنی ہوگی - میری دائے میں انسان کی مخاہشات کی درجہ بندی کرنی ہوگی - میری دائے میں انسان کی منواہشات کو تین حقول میں تعسیم کی جاسکتا ہے۔ (۱) خواہش حیات ۔۔۔۔ ان خواہش کا مام -۔۔ (۳) خواہش کا مام -۔۔ (۳) خواہش کا مام -۔۔

اس وتت مرف خواہش جات کا کچڑی مقعدد ہے خواہش جات کا کھڑا۔ مقعدد ہے خواہش جات کا کھڑا۔ مقعدد ہے اگرانسان اس جذبہ کا لنہ وہا تو ترین معاشی مارو تا تو تا معامش معاشی معاشی

کی کمیں سے اپنی زعگی متوا زن نہیں بنا تا وہ خوشگوار ذندگی برنہیں کرسکتا۔ نندگی کاستی پہلاتھا ضامعاش ہے۔ اس کو بدواکر ناسب سے زیادہ ضروری ہے۔ یہ کہنا اور کھی زیادہ ڈرست ہوگا کہ ذندگی کا ہرشعباس کے گردگھوستا ہے سکون قلب اعدسکون داغ اس سے حاصل ہوتا ہے۔ دنیا کی باتی نواہشا ست اسی درندت کی شاخیں ہیں۔

ہرخواہش کا بنیا دی مقصد حصولِ مرتب ہے ادر مرتب ندائی تسکین ہو۔
ان دونوں کے بغرزندگی ایک بھاری ہوجرہے۔ اس ہوجم کے متحق ہمت کم لوگ ہوتے ہیں اوراس لیے مام طور پر ذندگی میں ناکام نظرتے ہیں اوراہی ناکامی کو اپنی ایک بڑا ہو جو تصور کرتے ہیں۔ بالا خود در مروں کی مددا وردومردں کا تعاون مامل کرنے کے لیے غیر ارادی طور برفر یا دکرتے ہیں۔ یا آ و دناری اور پینے و بجار دومروں کو اپنی طرف متوج کرتی ہے۔ اس طرح خود بخود اجتماعیت وجود ہیں آجاتی ہے۔ اوراسی کا نام سورائٹی ہے۔

انسان نطرتا جاعت بسندہ وہ بنے اندایک الیی نطری تحریک ہا آیا ہے جواس کو اجتماعیت کی طرف وا فعب کرتی ہے۔ وہ محسوس کرتا ہے کہ اس کا وجود بغیرسوسائٹ کے طاق نسیاں کے کلامترسے کم نہیں ہے۔

بمامی علی و دانش، بماری بخربات الدمشا بدات اس کی گواہی دیتے ایس کا بھتا ج ایس کا بقاعیت برلیٹر کی نظرت میں داخل ہے۔ وہ نظری طور پردوسروں کا محتاج ہیں اجن کی تکمیل کے لیے ایک سابی تخیل اس کے ذہن میں نشوونما پا آ ہے اور اس طرح تیخیل ساج کی شکل اختیاد کرلیتا ہے سماج انسان کی خرور یاست - اور خواہشات کی تکیل کرتا ہے اور بہی نہیں بلکر ایک ایک زندگی کو فوشکوار بتلے میں شموس میامادد قابی مل سلید چیش کرتا ہے جوانسان کی نندگی کو فوشکوار بتلے میں ایک بھی مدتک کامیاب نظرا تاہے۔

يجوملكون بين بين ، اكثر بورسع بمي جوال بنيكر ہم ہیں کہ جواں ہوکر بورهول سے بھی ہیں برتر جاں بازو جری ہم تھے بات کے دمن مم تھے بلوان كيمي بم تح کیوں آج ہیں یوں اہشہ آجائ وه عالم بحسر دیسے ہی بنیں ہم پھسر ہوہم میں وہی دم ہے۔۔ر ہوں ہم میں دبی جوہر طانت کی جوچاہت ہے سرمایة داحت ہے سرحبشد وقزت ہے سنكاواكاكسلغ

ہمرر (پھوٹ کے متعلق اپنی دائے اور مشولے تکھیے۔ ہم آپ کے مغیدمشوں وں کا خیرمقدم کریں گے۔ سلى المسان كى نطرى خروست كى ايك على شكل ہے۔ اس هرودست كى بنياً السان كا وجود ہے۔ یہ ہے وہ سلسلة جس نے سمارے كو زندگى عطاكى اور يہى وہ سمارے ہے جوجوان ہوكر إنسان كو قورتٍ عمل ، قورتٍ فكر اور قورتٍ اخلاق بخشستا ہو۔ ان قولِق كاكيفياتى نام' ماحل ہے۔

ماحل تخریب کامی و تروار ب الدهم کابی ایمن منوا بهی به الدیگارا می ب دور ب نظول میں اس کی و حالتیں ہوتی ہیں۔ ایک آجی ال و واسس مری - اس خاصر کو آرج کی دنیا میں عادت کہا جاتا ہے جی ۔ ڈی ۔ اور ڈین ایک جگر کھتا ہے کہ نغل کی تخریزی حادث کو وجود میں التی ہے ۔ عادت کی تخریزی سے کوارکی نعمل تیار مولت ہے اور کروار قسمت کو بناتا ہے :

ہاری تمام خواہشات ابستہ ہیں۔ اس سے مفرلیت کیسے مغربروا دواسی مفرکانا کا موت ہو۔
ایسیسن کا سے بہلا شہرة آفات د ترفاد فلیس کہتا ہوگا ہم ایک الم یاجی ای ندگی
برزاجلہتے ہیں جواہی تمام دلفہ بیوں کے باوج والمواف اورا مراض سے پاک ہو بہ خور
وخوض کا ادّہر پر اگر ناجاہتے ہیں لیکن اصاطر انسان سے باہر نہیں ہونا چاہتے ہادی نگاہ
میر صحت وردولت نمائش اورا اکش کے لیے نہیں باکم معقبل استعال کے لیے ہیں۔ غرب
یا کم ووری کا احراف ہما ہے نے دلت نہیں ہولیکن اس کے دفیدی کوشش نرزا بیشک
دلت ہوج یہ وہ الفاظ ہمن جن سے ہمی بہت بچر میکھنا ہے۔ ان ہی حوصل کی طندی اورندگی
کی صور قدمت بانی جاتی ہو۔



چوٹریاں سیندوراورسہال وزید کھنے والی دلہنیں شایدیہ مجول ماتی بی کان بین ان سیندوراورسہال وزید کھنے والی دلہنیں شایدیہ مجول ماتی بین کان کی ان میں ہوئیا ہے ہوںت کی خوشیوں کا محل کہنہ عارت کی اندو ہی ایک اندو ہی ایک اندو ہی ایک کی میں ہوجیتا کم سے کم ہندو پاک کی بیرہ خواتین کا تو ہی انجام ہمتا ہے کیوں کرماشی طور پر وہ انچ خاوند کیا لی انداد کی متابع ہوتی ہیں۔

دیمیاگیا ہے کہ مورتوں کی تعداد ریٹر دقدں سے زیادہ ہوتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق ایک مردعام طورسے ارسٹھ برت تک بی سکتا ہے اور عرتیں بھو باچ مہتریس کی عملی ہیں۔ اس لیے مناسب ہوگا کا شوہ کی آخر جومانے کی طوف زیادہ آوجہ دی جاتے۔

ایک شوہریدزاج ، چربیدا اور عقد ور پوسکائے - لیکن اس کی دیم بھال کرنا اوراس کی صحت کو بھار کہ خالم اس میں مرودی جونا ہے در ایک عورت قبل از وقت ہوہ بوکر لینے کنیے کے ساتھ ذیلنے کی مخالف بداؤں کا مقابل کرنے کی ایک بھیانک معیبت سے دوج اربیکتی ہے۔

صحت اورت درسی کی برقراری می مختلف قبیم کی دواق اور رت طرح کی پربز رخص نوسی بوتی بلک ذندگی کے سفرس جھوٹی جوٹی بی ا مورٹ جوٹے حافات انسان کوٹیش وخرم اور تن درست سہنے ہیں ہوتی ہے عورت کی نوشی اس کے خاوند کے تن درست سہنے ہیں ہوتی ہے مرکزی کان کے بعد انسان گھریں کھ کی ارام اور سکون چا ہتا ہے ۔ اس اگر کیا تے ایسا بنا نے کے کہتے والے کو کوفت اور المجس مور کھرکوا یسا ہونا ہی جال و پھوٹری در ہے کیے اپنے تام آلام مجول جاتے وہ کھر کوا یسا ہونا مالے خالک کی تنہیدا درسا تھیوں کی بے جام داوت کی ایمی فراموش سے ادر میری کی دل آور پر سکواں جات کے مصوم بیارس کھوجائے۔

امرین فاراکا کہناہ کر آج کی انسان عام طورے فرصحت مند ہوتا ہے کیوں کہ اس کا کام عواً لکھنے پڑھنے کا ہوتا ہے جس میں حرکت کم اور ایک جگر مستقل میٹھے رہنا ہوتا ہے۔ اس کے نظیمیں وہ ذہبی طور سے توضوہ تعک جاتا ہے لیکن جان تھ کا وٹ اسے نہیں ہوتی اور بجر گو آگر وہ خوب چکنا اُل والے کھانے کھا آہے اور زیادہ کھا آئے ہوس کر تیج میں وہ دل کی بیاری کا شکار ہوجا آئے۔ اسی لیے د کھیا گیا ہے کہ آئے کل بہیں چڑوں کی بیاری اور کینے سرے زیادہ دل کا مرض جان ایوا تا ہے۔

در کرمن کے ملاوہ فارلے نقصانات کے دوخاص اسباب اور بناتے ملتے ہیں ایک آوجان درزش کی کی دوسرے ذہنی اوراعمالی بھان میں مبتلا دینا۔

ی میر در کھنے ہیں ہیوی کا ایک اسم کردار ہوتا ہے۔اس بے گوکو پرسکون اور آزام دہ بنا آاس کا اولین کام ہونا چاہیے۔



گواددگرستی بی بهدت یا آیس بوتی بی - تج دن بعرستاتی بی ال فیک کتاب از ارس میزی اوردد مری خرد بات کی جیری مخیل سے فیک کتاب دی بوتی بی اور فیضے کے کلاس لوٹ جاتے ہیں۔ بین - بیتام پاتیں آپ کے لیے کھولائے کے مسلط میں تو بہت ایم اور خرود کا بیس - بیتام پاتیں آپ کے لیے کھولائے کے مسلط میں تو بہت ایم اور خروان باتوں کو برسکتے ہیں کی بیت ایک مورکوان باتوں کو

متاكرپیتان مت کیجے اور باربار دم اگراست دیرزنی بیجان بس مبتلان کیجے۔ رباتیں بعدمیں کسی مناسب موقع پرتائی جاسکتی ہیں بین جب وہ کھا پی کر ذرا آرام کے سانس لے راجو۔

دوسراا بهط نق ذبن بجان کوره که کا یم دستا م کاآپ کو کو جلالے

بی اس بات کا هود نیال رکھیے کا کو کو کینوں کے لیے جلا یا جار المب آپ
گوکی صفائی شتوانی کو مدوں کے لیے ایک مسئل زبنادی کو بال زبیجو ،
اس چیز کوسلیق سے اس کی جگری ہندواور فرایا دَن صان کر کے چاندنی پیٹی ورفی ه مان ستوا گواور قریف کو کی بوق چیزی کے پسند نہیں لیکن اگر
مان ستوا گواور قریف کو کی بوق چیزی کے پسند نہیں لیکن اگر
اپ کا ان و بردفت کھروا پس آنک و اور آپ اس کوفوراً یہ کہ کر دروا ت بری دوک دی بین کر دروا ت بری دول میں اور آپ اس کے لیے تکلیف دہ بوسات ہے ۔
اپ فرش دوبارہ صاف کرسکتی ہیں اور آنے والے کی برکر دل جو فی کرسکتی ہی کہ کہ تی جاتے ہے جاتے ہے۔

ددسری ایم بات جآب کے شوم کی تن درسی کے بعضر دری ہے وہ ہم جم انی ورزش ۔ آپ دن مو گوس اتنا کا مرکستی بیں کا سے آپ کی عبدانی ورزش دوجاتی ہے اور آپ اپنے فاوندسے زیادہ تن درست رہی بیل ور بیادی آپ سے دور رہتی ہے ۔

اس بے آپ کوچ ہے کہ اپ شور کو ہمی جمانی ورزش کی طوت راغب کریں۔ آپ انھیں میں دوتین میل پیدل چلنے کی داتے دے سکتی ہیں۔ اگر اس پھل نامکن ہوتو دفترے والبی ریکھا ناکھانے کے بعد گھرے شیدا لوس کا میرن کانا یا کیے جنتیت کے مطابق کسی کلی کامیرن جا معناسب ہوگا۔

آگرآپ دکھتی ہیں کہ آپ کشو ہرکواس طرح کی جمانی ورزش سے مجی احترانہ وروہ آنا جانا پسندنہیں کرتے تو کچر آپ بہ ترکیب جل سکتی ہیں کہ کھلنے کے بعد آپ ان سے اپنے لیے بازارے کچے چیزیں لائے کو کسی اور البی دکان متقب کی چیز تقدیدے دور جواور موقع جو تو آپ می ان کے ہماہ جائیں۔
کیوں کہ کھانے کے بعداس آجم کی ورزش نظام جنم کو درست رکھتی ہے جس کے کہام میں اچی طرح ہوتا ہے اور تکلیف دہ مٹا پانجی نہیں آنا۔ یہ ہیں وہ چندا مول بن سے آپ کے خاوند کی عمر طرح سکتی ہے اور آپ کی کائیوں کی چیدا مول بن سے آپ کے خاوند کی عمر طرح سکتی ہے اور آپ کی کائیوں کی چیزا ہوں کی کھنگ جاری رہ سکتی ہے۔

### اپنے کے کو سمجھتے



بجت موش رہنے کے لیے پیدا ہوا ہی

ایک نگین اواس بچهمت مندنهی بوسکتا، کیول که قدرت اس کونوش اورچ نچال دخیناجابی بی اگریخت ایسامهیں ،ی ---- نو وہ حزور مغوم ہوگا اور اواسیسیاں صحت پر بُری طسرت افرانداز ہوتی ہیں -

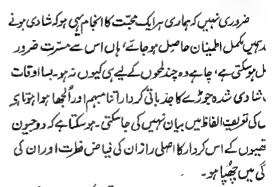
این بچوں کو ان کیا گیف سے بچانے کے لیے اونہال با قامد کی سے دیجیے۔ نونہال مصرف پیٹ کی تخلیفوں کا بہترین طلاح ہی، بلکہ باضہ ا درمعدے کو بھی درسیت کرتا ہی۔

ن ونهال



#### بنيات

## المرامزااس ملائبيس ہے!



دنیا بین طرح طرح کے انسان اور قبہ ہم کے افراد اور انتخاص در بین ان سب کی فطر توں عادات واطوار اور جیالات میں ان بدوالازی ہے مکمل اتفاق وفت ہمکن ہے ، جب دور فیفوں یا جیون سائقیوں بیں سے ایک بیجون وجہ اس میں سریے ہے بیات کی ما کہ سکے ۔ ظاہر ہے کہ ایسے بے حس اور بہم سائقی کا ہمونا را بر ہے ہے سائقی کا ہمونا را بر ہے۔

حقیقت به به که شادی شده زندگی بین بیال اور بوی کے اسکامستل جیات انسانی کا ایک مسئل به اور بیمسئل اس وقت وجدد به بعب مسئل خودت کو آنا بع بنایا - اسی لیج بیمسئل اس وقت تک موج در در کا ، جب روت زبین برجهات انسانی کا وجود باتی ہے -

نفسیاتی تجزید نی است کرد بلیه کرمدا در مورت یا مبنی قوی الطیعت کے باہمی تعلقات میں غیر شعوری طور بریا یک دوسرے دور کھا گئے کے دولمت شادمیلاتا دموتے ہیں اور بی دونوں کے اختلات کی بنیا دہے، جو بعض دموتے ہیں اور بی دونوں کے اختلات کی بنیا دہے، جو بعض



وقت دبیرهٔ و دانسته پبداکیاجا تا ہے اوریوض ا وقات دونوں پیسے کسی ایک کو بادونوں کی معلمن کرنے کا باعث کھی ہوتاہے۔

قیمتی سے اکر لوگ اس بنیا دی حقیقت کونہیں جانے ، بہی وجہ ہے کہہت سی شادیاں ناکام ہو کرختم ہوجاتی ہیں ۔اس ناتھی کے نیجہ ہیں میاں اور ہوی کے درمیان کہلی بارھبگا ابونا ہے اور ہوی اپنی بہت میں میاں اور ہوی کے درمیان کہلی بارھبگا ابونا ہے اور ہوی اپنی دھمی استعمال کرتی ہے بعض دیتی ہے شخر ہرکو میکے جلے جانے کی دھمی دی ہے ۔ جب پہلی کرکا وسے پرعبور حاصل کرلیا جا نہے تو خالات معمول پرآجاتے ہیں ، بشرط کی دو نوں میں سے سی ایک میں یا دونوں میں اسے موان ایسا جسمانی با ذہنی تھمی نہر ہوا کھیں ایک دو سرے کے ان کے لیے ہنگا میزین جائے ۔ در اصل ہرایک شادی میں اسس کا ان کے لیے ہنگا میزین جائے ۔ در اصل ہرایک شادی میں اسس کا مامن وہ سے ہوئی گوا دکھی بیا ہی تھا ش سے انتحافا ون سے خوش گوا دکھی بیدا کردے یا ہی تھا ش سے سے تعامل میں نہا دہ سے ذیا دہ شادیاں فسنے ہورہی ہیں اور شوہ اور اس کا امن وہسموں غارت کردے ۔ بہی سبب ہے کہ آج کل مفسد بی بیری ایک دو سرے کے طوف لاسی ما حیل کرنے کہ لیے عما است کا دو انہ کے میں ایک مفسد بی بیری ایک دو سرے سے گلوں میں زیا دہ سے ذیا دہ شادیاں فسنے ہورہی ہیں اور شوہ اور بیری ایک سے معالیت کا دو انہ کی مشام شاد ہے ہیں۔

کروروں سوال کیا جاسکتا ہے کہ کیا اس با نہی اخترات علی کی اور بے وفا کے سبسب کا بنز لگانا نمکن ہے ؟ اس سلسلے میں بعض ما برین حالات کی سادی ذمتر داری موجد دہنسل کے والدین پرِ عائد کرتے ہیں۔

قالدین کو پنتوان تو نورد بے کہ انھیں آپنے گوانوں کے لیے خوش گوار بادیں ملیں، مگرانھوں نے اپنے بچی کو پنہیں سکھا یا کہ کسی بشریے وہ کس طرح خمیر میریا کرسکتے ہیں ادرکس طرح وہ کسی اختلات کو

بنس كرختم كرسكة بي - الخيس البخفة برغالب آنا نبيس سكما يأكيا -اس كم ساته ي يجمى ايك حقيقت ب كراب كالح يتعليم هال كرف والى بندوستاني عورتيس بجى ابنه اس قديم دوا يتى بس سفار يعول

کی ہیں جس میں ان کی شادی ایک بلند پایتھورا ور خدرت کے ایک امل نصب الدیں کی شادی ایک بلند پایتھورا ور خدرت کے ایک امل نصب الدیں کی بنیا دیر مواکر آئی ۔ آج ہاری خواتین میں ہرطرف آزادی معاصل کرنے حقوق کا چرچا ہے، مگران فرائض کو کیسر کھلادیا گیا ہے ہوان حقوق کی بنا پرخواتین کو اداکرنے ہا ہیں۔

شادی کی رسم بچاہ نمیم یا روائی طریقے پرانجام دی جائے
اور چاہے کی مجسلے کی عدالت بیس قانون طریقے پر دونوں فرنقی کو اس سودے کی قیمت بقد دھیے بچان چاہیے ۔ جب ان بیس سایک
پارٹی ضرورت سے ٹیا دہ اور دوسری خرورت سے کم قیمت اداکرتی
ہے تو بتیج کے طور پر ہے اطمینائی شروع ہوجات ہے ۔ ظاہر ہے کہ بیا ں
بیری کے جھکر وں کو طے کرانے کے سلسلے بیس آج کی بیبیویں صدی
بیری کے جھکر وں کو طے کرانے کے سلسلے بیس آج کی بیبیویں صدی
کے مسائل مل کرنے کے لیے قدیم ساجی حالات کی طون اوٹنے کا مشورہ
نہیں دیاجا سکتا ، اس کی وجد ہے کہ پی چھکڑے ہمارے طک بین خواتین
کے تعلیم کے میدان بیس ترقی کرنے سے اسے پیدا نہیں ہوئے، جینے اس
بنا پر سیدا ہوتے ہیں کہ جارے بہاں کی عور تیں مردوں کے براجھوق
مامی کرنے کا مطالہ کرنے ہوئے بھی اپنی ان خصوصی مراعات سے
مامیل کرنے کا مطالہ کرنے ہوئے بھی اپنی ان خصوصی مراعات سے
دست بردار ہونا پسندنہیں کرنیں ، جوموجودہ سماجے نے انھیں دے
دست بردار ہونا پسندنہیں کرنیں ، جوموجودہ سماجے نے انھیں دے
دست بردار ہونا پسندنہیں کرنیں ، جوموجودہ سماجے نے انھیں دے

آسی عودتوں اورمدوں کو چپندیا بہت معولی جھڑھوں کی بنا پرا یک دوسرے سے علیمسگ اختیاد کر لیسے ہیں، یہ بنا دیا خرو معلوم ہوتاہے کہ اکثرمیاں بیوی کے باہمی جھگڑے برسات کے بادلوں کی طرح اُ کھتے ہیں، جود کھیے ہیں نہایت نوف ناک اور تا دیک ہم تے ہیں، گرجلدی پرس کرچپٹ جاتے ہیں اور کھڑ مطلع نہایت صاف اور چیک وارم وجا آہے۔

بشارگراف مون کلول کیش کیے ہوتے مفہوم علی میں اطلاق کی بنا پرتبا و ہوجاتے ہیں اکتوبی افراد پرمیستیں ازل ہوتی میں اور کتنے ہی ۔ یہ مورت مال میں اور کتنے ہی ۔ یہ مورت مال

جیں اس طون متوجکرتی ہے کہم تدیم زماند کے انسانوں کے جنو اور اندواج تعلقات پر نظر ڈالیں بہوں کہ ابسا کرکے ہیں معلوم ہوگا کردنیا کے تدیم ترین انسان بھی ازدواجی زندگی کے مسائل سے واقعہ ککر دوچار تھے۔

ایک امرکایتول نهایت می خیزید ایک کامیاب شادا ایک ایسا دهان به و مجهرد در کفراکنا بر آله یسید ارتوب آلینی در کراگر در تین اورخوش اخلاقی سه کام لیس تواسست خوش گوازیتی برآمد موگا -

نفیات ہیں بات ہے کجولوگ آپس میں لوٹے ہیں وہ کھیلی ہاتوں کو یا دد لانا یا "گرف مُردوں کو اکھاڑنا" چاہتے ہیں ،جس کے نتیج ہیں ہیشہ اس دقت کا جھگڑا آنو کھلادیا جا آب ، گریچ کی باتیل وکلی ہیں شکوے اور شکا تیس دہراتی جانے لگتی ہیں اور آخر کا را یک بالکل وقتی المجمن ایک پُرل ف کشیدگی کی صورت اختیار کرلیتی ہے ۔ اگر آپ کی جھگڑا ہے ہیں اپنے آپ کو صوف اسی وقتی مسئلہ تک محدود رکھیں جس پر جھگڑا شروع ہوائے تو آپ کا خفتہ اسی صوتک رہے گا اور صدسے تیا وزنہ ہیں کرسکے گا۔

اگرسائنٹی فک نقط نظرے دیکھا جائے توٹنا دی دنیا کا ایک۔ سبسے بڑا مجوسے۔ بیعقیقت اور بھی عجیب وغریب ہے کہ پررشنہ ایک دستوریا رواج کی جیٹیت سے برقرار رہتا ہے۔ بہتعدور کہ ہم اس عجیب وغریب چیز کومکن الوقوع بنادیتے ہیں، ہیں پیقین مہیا کرنا ہے کہم اسے پائڈار بھی بناسکتے ہیں۔ ازدواجی حجاکی یا لکل ہی تا پسند ب اور ناخوش گوار نہیں ہونے کیوں کمان جاگڑے وں ہیں میل ملاپ اور مصالحت کی مجایش مہیشہ ہم ہوا کرتی ہے۔

مجتندس جب جهارا بولوآپیم جمید کویاآپ کونیلسناد بائرن میسی عظیم تحقید توں کی معیت ماصل ہے مجتندیں اکثر بار با تصفید مصالحت اور محمود کی خرورت پڑتی ہے لیکن اگر فوانخوات ایب ان از دواجی اور گھر لموجھ گڑوں کو بڑھنے اور اختلافات کی فیلی اس میں نیا دہ پعیب یہ موجا آ ہے متنا وہ ظاہری معلوم ہوتا ہے۔



جان فینٹی امریکر مشہر اور معبول ادیب ہے۔ اُس نے ایک کتاب " فُل آف الف" لکی ہے۔ اس کتاب میں اس نے نہایت دل چیس انداز میں اپنابہ للہ بجتر پیلا جونے کی داستان بیان کی ہے اور بہت خریفاند انداز میں اس انتظاد کی جملک دکھائی ہے، جوخود میں کے باپ کو اپنے پوتے کے دنیا میں آنے کا تعالیم ذیل میں اس کتاب کا خلاصدرج کرتے ہیں۔

موج دہے۔

یس نے ایک ٹھیکیدارکو ہلایا ، مرّست کا تخید اُس نے چار ہزار ڈوا سُنا آپ نے ، چار ہزار ڈالر ؛ جیسے سی نے میرے دل میں چاقر بھونگ دبا ہور ڈالر میں ہیں دس بیچ بل سکتے ہیں -

« يا پاكاسى خيال مى دايا »

ماں ان اگل سے بہتراس کام کے لیے اورکون ہوسکتاہ میری اما اور پاپاسان جون میں ایک مرخ لکوی کی چوٹی ہو کمروں کی جونٹری میں رہتے تھے۔ وہ اب رہا اگر ہوگئے تھے اور حکومت الم بخش ملتی تھی۔ برآ مدے کے باہر طراسان میں انجیرکا بڑاسان وہ ہوا تھا۔ دونوں بوٹر سے تنہا رہتے تھے۔ تین لڑکے تھے، تینوں کی شادیاں تھیں اور تینوں برسر روز گارتھے۔ ایک لڑکی تھی اسٹیلا، وہ اپنے خاون می قریب ہی رہتی تھی اور مردوس سے میسرے دن آتی رہتی تھی۔ یا پالس کی کواکٹر کہا نیاں مثنا یا کرتے تھے۔

پا پاکواس کا براو کر تھا کان کے کوئی پوٹا نہیں تھا۔ان کے ہ بیٹوں نے فیرا لھالوی الرکیوں سے شادیاں کی تعیس انہیں شبرتھا کہ سالا یس نے الس انجنس میں ایک مکان خرید ایا تھا۔ اس مکان کے باورچی خاند میں لاوی کا فرش تھا، جوزین سے تین فٹ اونچا تھا۔ فرش کی لکڑی ہے کہا کہا ہوئی ہے لگی ہوئی تھی، گرہیں اس کا مطلق بیتہ نہ تھا۔ میری ہوی ایمیلی حا مارتھی، آٹھوالم ہینہ چل رہا تھا۔ ایک دن جیسے ہی ایمیلی باورچی خاند میں واضل ہوئی، دیمک لکا ہولگؤی کا فرش ٹوٹ گیا اوروہ دھڑام سے زمین پر جا بڑی۔ اس کے گرنے میں دیمک کا تصور تو تھا ہی، گرامیلی بھی جو ٹھٹوی بیٹ سے با فدھے ہوئے تھی، اس نے اس کے دزن میں پورے جیسے آئے بوٹڈ کا اضافہ کردیا تھا۔ دیمک نہمی لگی ہوتی تو لکؤی کے تختوں کا جو کچھ بحش ہوتا، اس برکسی کو تعجت کی گئو اکثر نہیں گئی ہوتی تو لکؤی

ولار المسينى نْ ايْسِلى كَالْقِي طرح معائز كرك بَدَا ياكن وَيَجِيكُوكُونَى نَعْصَا بهنچلىپ اور ندايميلى كو-

مجھ گھر کے متعلق طرافکردہنے لگا ، ابھی ہم دوہی، تیسرا اوراز ہاہے اور کون کہ سکتا ہے برسلسلہ کتنا طول کھینے ، اجسے توخیر بھی گئی ایسی ، گرم روفعہ ایسا تعول میں جوگا۔

مکان کی مرتب طرور بونی چاہیے۔ مقوری سی مرتب ہوجائے توبہت اچھامکان ہے۔ میری تین کا بول کامعا وضماینٹ اور چونے کی صورت میں

الميك الإيساعة بالكرنانيس ماسيس

ميں دوبېركوسان ون بېنچا گھركے پاس دالى سرك سے ميں نے پاياكو د کھولیا۔ مہ البخیر کے درخت کے لیچے بیٹھے ہوئے تھے۔ پاس پہنچ کریس نے کہا'

انہوں نے شکراتے ہوئے بڑے فورسے مجھے دکھا، نیاسوٹ ہے نام " إل نيام مجيه، كُوكاني بهناجاچكاہے "

یا پا برجذبات کا غلبتها ۔ اُن کومیرے یکا یک وہاں پہنے جانے سے بڑی خوشى موئى على ، مگروه اس خوشى كوظام كرنائهيس چاہتے تھے، اُن كى تطورى كانب رىيىتى.

م اب بي بي كرآن مي كيادير بي جان ؟ "

"كم وبيش جعم منة ادر باتى بي

«اورمس ايميلي » وهايميلي كوبهت جلبت تعاوراس كے نام كے ساتھ ہمیشہ مس الگادیتے تھے۔

"اجمی طرح ہے "

" بچاورربتا ب انبول نے رکتے ہوئے اتعایف سن پرر کونیا، ويني " يبكة بوت إتدان كريث براكيا-

ماديد بتله يايا"

• ينبت المي بات مي، الأكاب "

«ان باتوں كے متعلق بقينى طور يركي نہيں كہا جاسكتا »

"كاكون نبين ماسكا، جبتم ميك طريق برجلونا، مين فتم ص كما تما خرب اندى كما ورتين جارم روز ، نهيس تو (مُنف بناك) المُن موكَّى ،كيا تم رکی پیندکرتے ہو ؟ "

« مِن توزو کا چامت موں یا یا، گراس میں کسی کا بس تعواہی ہے ، جو بكريمي بوجاست "

« بوكي مائ ، يس في تمرسب كرابطة ، "مامى، تم، انداك ، بهتسه اند، برميري سنتاكون عداب ديمونا عِيْد، كونهين دوسال مو کے شادی کو، المامی، کونبیں، تین سال معے جرد کولائے موت، رہے الم، اب مك المسلم ي كياتر الما الس فينطى خاندان ختم موكيا ؟ ويس خيال كرتا مون الركابي عيدا "

، تم خال كرته بو،كس في تم سع كها خيال كرف كو، بين في تم سع كها تعااندك اندف البراتجرب - اورتم كمات كيادب مو، جاكليث، الس كريم، الورد آرى بي تم سي سد، جا و السع قربلو" دى البنات الماليان

ببت دن بعدكهي بابرسة أدُوما ماك إس جا نا العانهي سلام كرنا الرامشكل كام بن جا تا ب ميرى ما الجعالي طبعى ساخت كى تعين جنهين اليد موقور برغش آجا تاتما الرائم ميس كوني تين مهين المروه كرائ الو وه خود کونہیں سنمال سکتی تعیں اور میں توحیٰد مہینے کے بعد آیا تھا۔ ایسے موقع رِيم كرت يد تق كريك بنج بنجول كه بن بيعي سه آئے اور كولى بعرلى، كو، انہیں جارے آنے کی خر ہوگئی ،اب اُن کے گھٹے کا نینے شروع ہوئے ،اس وتت مضبوطی سے بکراے رہنے کے با وجروہ زمین برگریر اتی ہیں ۔ بعرکھے وہ تك بوش مين لانے كى كوششوں سے كونہيں بوتا، تعوفرى دير ميں انہير خودې موش آجا اسپداوروه سيدى اچھے اچھے کھانے تيا رکرنے کے ليے باورج خاد بہنچ جاتی ہیں۔

جب مين آستة آست باورجي خاندمين داخل جواءجهان وهبيمي جوا تغيس توان كى بىلىدىمىرى طرف تنى البى مى قريب بېنچائيى نېدىن تعاكمانېپ میرے آنے کی خبر ہوگئی آ ہستہ سے میری طرف موکر کواس طرح جیسے اُک ک سالس بعُولا موامو الوليي مان إخدا كامشكريه

« میں ملدی سے آگے بڑھا اور دہ میری گودمی آ بڑیں ، گریم ہو<sup>ش</sup> نهيس موكيس ميس انهيس آبسته آبِسته آرام كُرسى تك كيًا وه كرسى برليد گئیں اور ٹری ہمت کرکے مُسکلےنے لگیں ،مجھ سے ایک گلاس یانی انگاء اس ميس مة مواسابيا وركونيم له موشى من فري ديرتك ايك طرف كوكونك؟ پرى ربى، بعرخودى أفركر بينوكيس اوركيندلكس مي بالكل تعيك بوا بیں ہی ایک گرس گلسیٹ کوان کے پاس ہی پیٹھ گیا۔ پا پاہی وہیں آگئے۔ الماكين لكين « چان ! يجيل اگست مي تم نے اس گھريں ہے . ئی بیج بریاتعا <sup>»</sup>

مِع ياداً ياكر بِيكِ اكست بي واتى مي اورايبل سان جرن مي ہم مالے کرے میں ایک کرج پرسوئے تھے اوروہ کرج چرب چوں کرتی تھی اس دات زمل قرارنبي با ياتعاد ما كاخيال بالكل غلط تعايي في

متمن فواه مخواه يرائ كيونكرقائم كرني ا

الف كها واس يفريس في كون يرنك چوك دياتما "

پاپا بداره اورکیا، بستر پرنمک، پسنے ہی توان سے کہاتھا، دیکیمونا، ، موابحتہ یا نہیں »

جھے یگفتگوا بھی نہیں لگ دہی تھی ، میں نے کہا "نک ! یرسبج الت کی اِتیں ہیں ، توہم پرستی ہے "

پاپاولے مجمع ماہل كہتے ہو، مس تمہارا پاپاموں، تمہيں خربے تم كيونر پيدا ہوئے تقے، دہى بستر رينك ميں في خود چركا تما "

مانے کہا «تمہارٹ پاپا الکل ٹھیک کمبد کے ہیں، اس روز اس جاری گھریں تھا نہیں، درز اس قفل کے سوراخ میں رکھ دیتے ، اس لیے تمہارے پاپا فربستر پر دیک جھوک دیا تھا ہ

س نے پوچا کی اہس کو بھی پیرا ہونے سے پھوتعلق ہے ؟ " پاپادے «خالی بچے نہیں ، لاکے کہو "

الماف كها و الما وربيشركى دفع مي يمي بوا "

ويعى لهس قفل كركنى والي سوراخ مي ركدديا تعا

یایا بھے " رونوں دفعہ "

یں نے کہا اور مٹیلا" میں بہلےسے جانتا تھا وہ کیا جواب دیں گے۔ دواس کی دفعہ مذاہس رکھا گیا، مزنک چھڑکا گیا، خالد کچرکیا گیا ۔

اب با پاکھ اور مجد کہ اور مجد سے کہا تم اپنی ٹوپی اُٹھا وُ اور میرے ساتھ۔ چلو، یس نے کہا ہم کہاں جل رہے ہیں ؟ "انہوں نے اس کا کوئی جاب نہیں دیا۔ مرک پراکر وہ شال کی طرف جلے ہم جد هر جارہ ہے تھ، اُدھ ہمارے گھرے آگ صرف برا ہر اسکے اس کے بعد کھیت تھے ،انگوروں کی بیلیں تھیں، ہر ہیا۔ طرف ہرا ہر اسکوت تھا، چلتے جلتے ہم جو موٹو کی زینوں پر ہینجے ،ان میں کچر بویا نہیں گیا تھا، گھاس پات کے سواویاں اور کھی نہیں تھا۔ بھی میں ہم ہے کہا نے اپنے دوفول بازد کھیلاتے اور اور کے تیہ وہ زمین ،اس میں ہر جہزا گئی ہے، ہرا عمدہ گھرے گا ہماں یہ

میں نے کہا مکیا آپ بر زمین خرید ناچاہتے ہیں ؟ ،

" يس اب ليه كونهي جابتا ، يس بجر كه ليه است خريد ناجابتا بول ايمال وه بحريب كا ورتم اولايمل ، يس اور الا والريم بي اجرب المربع بالمربع المربع المربع

«مِن ٱگر مُکرمِحِ سُننانهیں جاہتا، میں تمہارا پایا ہوں، وہ سبخرافا جرتم لکھتے ہو، کیا تمہارے پاس دوہزار ڈالزمہیں ہیں ؛

" بي كيون نبيس يا يا "

" تواسے خریدلو، میں نے جو مراوسے بات چیت کرلی ہے، وہ کہتا ہ دہ میرے سوا ادرکسی کے ہاتھ یہ زمین نہیں نیچے گا "

اب مِن أن سے كياكہتا، انہيں كيونكر بنا آكريس لاس انجلس ميل كمد دكيكوں سے بحرابوامكان خريد كيا بول، مِن نے كہا "اجسايس وراسوج لول بج بناؤن گا ؛

گھروالیں ہوتے ہوئے وہ بہت نوش معلوم ہور ہے تھ، گھرآتے ہی اُنہوں نے بھے مکان کا ایک نقشہ دکھا یا جوانہوں نے بڑی محنت سے تیارکیا، کہنے لگے ، میں خواس مکان کو بناؤں گا، تم زمین خریدلوا درسامان منگا دو ہے اپنے لیے کچونہیں چاہیے ، میری پئشن میرے لیے کانی ہے "

م شمیک ہے با یا ، وہ برابر مراکھ بناتے جارہ ستے بہاں کک کا وہ بالک بن کرتیار ہوگیا اور میں ہر لفظ بران کی ہاں میں ہاں بلا آجارہا تھا باتیر کرتے کرتے کرتے اور شراب بستے ہتے وہ آدام کرسی بردراز ہوگئے، آنکمیں بند کرلیں او سوگئے، اُن کے چرب پراس وقت اطینان اور آسودگی کی جملک تھی، آگر کہ برا اوقت اُن کا انتقال ہوجا تا قرمے بھتین ہے کوہ سیدھ جنت میں جاتے۔

میں بیدها ا اگر پاس بہنیا، وہ مطری بھلیاں جیس رہی تعییں، میں ہور ان کے پاس بٹیم گیا اورانہیں سب باتیں سمجا تیں اورانپ لاس انجلس والے گھ کا حال بتایا، وہ کچے بولیس نہیں، خاموش بیٹی منتی رہیں اور بھلیاں تبیلی رہیں میں نے انہیں رہمی تایا کرمی کس لیے آیا ہوں، بیں نے کہا مجھے قربا پلسے کچھے میں کے بوٹ ڈر گھتا ہے ہے

ما ما بولیں میں پا پاسے کہد دوں گی ، تم کچوفکر ذکرو: میں نے کہا میر سے سامنے بکد نکہنا، میں وراٹ ہلنے جارہا ہوں اُسات بجے والیس آؤں کا ، جب پا پا اُکھیں قرتم انہیں سبب باتیں سجمادینا،

یکہ کریں طرک پرآیا۔ برساسے مکان ،ساری گلیاں میرے بیروں سے گئی بوئی تعیس ، میراسادا کچپن بہال گزراتھا ، مجھے اکٹر جانے بہانے لوگ ہے ، ان سب اربچہ کا حال معلوم تھا، میرے پا پاسپ کور خبرُسنا چکتے۔

لاگفتے بعدب میں محروب آیا تو یا پاکھٹرینبیں تھے ادرا انبیج پر مجھ بڑھ رہی تمیں

جبتسیع پڑھ مکیں قدیں نے دِ جہا ، پاپکی کہ رہے تھے ؟ " المائے کہا ، کی نہیں ،ایک نفظ بھی نہیں ہوئے ،ساری باتیں شن کر مجیکے سے باہر میلے گئے "

٠٠٠٠ مرافع كلاك؟ "

" مجمع مجونهیں معلوم، دس والر لے کر گئے ہیں، آج خوب بئیں گے " میں کھانا کھاکر با ہر نظامی تھاکہ جو مولوی گاڈی ہمادے گھر کے سائنے آکر کرکی، وہ وہیں سے جیچ کر ہوئے "کیا ہے پاپائی ظاش ہے، وہیں مری زمین م میٹے ہوئے ہیں، آج بی بہت گئے ہیں "

اس خود کلامی سے جو کلیف مجھ بنجی اُس کے افہار کو روکنے کے بلے
میں نے زور سے اپنے وائت بھینچے اور بے اختیار میرے مُنف خطا " یا یا!"

انہوں نے مجھ دیکھا اور وزت کی طرف منح کھی کرچنی جو کرر نے گئے ،
میں بے بسی محسوس کرنے لگا ، تقریباً بسی منسف بعدوہ خود ہوئے ، گھر جلو "
اب انہیں نشہ نہیں تھا، راستہ مجودہ آہیں ہمرتے ہے ، گھر کے پس بہنچ کر کہنے لگے ،
اب انہیں نشہ نہیں تھا، راستہ مجودہ آہیں ہمرتے ہے ، گھر کے پس بہنچ کر کہنے لگے ، میں اسے آگئی ؟ "

میں نے انہیں سب حال اپنے کھرکا تا یا اور کہا "آب جل کو گھیک کردیجے، میں نے موائی جہاز کا ککٹ نے لیا ہے " کہنے لگے " ہوائی جہاز نہیں اربی برجلیں گے " میں نے کہا سٹھیک ہے دیل برسی جیلیے "

جب م گرینی بن قرایس فرہیں کھڑی ہیں ہے دیکو ایک اور وہ ایک کر با براگئی تقی ، اے دیکھتے ہی یا بانے دونوں باتھ پھیلادیے ابامس آمیلی ایک کر با براگئی تقی ، آبام کے میں بابان مرت کو زعجیا سک ، باپا نینشی بڑا ہی ایک بھی اپنی سرت کو زعجیا سک ، باپا نینشی بڑا ہی ایک بھی مزورت تقی ، باپا برابر بہت جارہ سے تھے اور بہت بھونڈے اور بے دھائے بن سے اس کی بیٹھ تھیک رہے تھے اور ایک خوری کی کوئی خدیں فرارہ ہے فرارہ بھی لائے تھے ، جوہ ہاتھ میں لیے ہوئے اُڑا رہے تھے ، ان کی خوری کی کوئی خدیں تھی ہوئے آئے تھے ، ان کواس حالت میں دیکھ کر جھے خیال آیا کو انہوں نے کبھی اپنے کسی بچ کی بدائش پراتے رومان اور اتنے بوش کا انہوں نے کبھی اپنے کسی بچ کی بدائش پراتے رومان اور اتنے بوشش کا انہا رہیں کیا ہوئی اس مالت میں دیکھ کر جھے دیال آیا کو انہوں نے کبھی اپنے کسی بچ کی بدائش پراتے رومان اور اتنے بوشش کا انہا رہیں کیا جاتھ کا دیا ہے۔

میں نے ان کوئ طب کرکے کہا " یا پایہ صرامکان "انہوں نے ایک نے سِگار کابر انوچا اور اُسے سُلگا کر بوہے " فرش ہموارنہیں ہے "

بر میر میا میان میں میں ہے۔ ایک اور ایک اور ایک اور ایک اور اور ایک ایک ان اور ایک ایک ان اور ایک ایک اور ایک ا انہوں نے اپنے اور اور ایک کافرق نکلا-اُو کا کرفرش کوفیتہ سے ناپا، ڈواغ کافرق نکلا-

دوہفتہ کے توانہوں نے کوکیانہیں، بلکائی شراب الدرنک سے میرا نک میں دم کردیا۔ آخر دو ہفتہ بعدانہوں نے کام شروع کیا، با درجی خانہ کا فرش تو انہوں نے شیک کیانہیں، کہنے لگے یہ طرحتی کا کام ہے، گر ہاں دوچار تختہ اس طرح جڑ دیے کسی کے گرنے کا خطوہ باتی نہیں رہا۔

ایک دوزجری دد پہرے کھانے کے وفت دفترسے آیا تو دیکھتاکیا ہوں کا یا پاہادے رہنے کے کمرے کا آت دان توٹرکرگرارہے ہیں، ایسیلی ان کی مدکرہ کم تعی، میں نے کہا " بیکیا ہور ہاہے ؟ "

ائیلی بولی "ہم ہوگ نیاآتش دان بنارہے ہیں " میں نے کہا "کیوں پہلاآتش دان خاصا قرتھا " پا پاہیے " نہیں دہ ٹھیک نہیں تھا " میں نے کہا " پایا !کیا خرابی تھی اُس ہیں "

پایانے ایمیل کے بیٹ کی طرف اشارہ کر کے کہا ممرے بو تے سے بور اور اس انجلس والا آتش دان جا ہتا ہے جواسے دو ایسا آتش دان جا ہتا ہے جواسے داوانے بنایا ہو"

بهتجرش اورشوق كرسانعاييل في مع آتش وان كاده فاكدها بالله بناياتها، يواكب الرالمباجر لآآتش وان تقا، يسلح آتش وان سع ووكنا- آتش دان قب شک شان دارد بدگا، گریمه ایمیل کر متعلق فکرتندا، ده ما لمتی، اس مالت بی اسے چوٹے کا گلایدا بناکر دینا اور تیمراً گھانا، یہ سب کام ندکرتے چاہییں تنے، میں نے اُسے مجمایا ہی، گراس نے بنس کر ال دیا۔

ہنواس کی سزا آسے ہی، دو دو دبدا دھی دات کو یکا یک در دا تھا، ڈاکٹر اشینل کو میں نے فون کیا، وہ کہنے گئے "کیا بات ہے اہمی دس با رہ دن باتی ہیں " ڈاکٹر کاتخینہ ٹھیک تھا، گرانہیں گالا ڈھونے ادر تیٹھر اُٹھانے کی خبر تعرف ہیں، غرض ڈاکٹر الٹیننی آئے، معائنہ کیا اور کہ گئے "کوئی بات نہیں، فکر زکرد، ایک ہفتہ لعب ابیستال میں نے آنا "

ہمارنیاآتش دان تیارموگیاتھا، پاپانے اس پرٹری محنت کی تھی، وات کے دس بجے تھے، پاپا فافل پڑے سور ہے تھے، ہم شطر نے کمیں دہ تھے، ایسیلی کی جال تھی، گریٹری دیرتک اُس نے مہر ونہیں جگوا، یس نے کہا ، چلو تمہاری جا ہے، گراس نے شنا ہی نہیں، وہ برابرمیری طرف کے دہی تھی، اس کاجہروشوخ تھا، سانس بھول رہا تھا، وہ ہائے کرکے ایک طرف کو شجک گی۔

یس نے ڈاکو کو ذن کیا، انہوں نے کہا فرگا استال پہنچا دو، ہم لوگوں نے
پاپاکو جگا نامناسب نہ بھا جب ہم استال پہنچ قودو نرسوں نے ایمیل کو بہے وار
کسی پرچڑھا یا، بیس کار درخت کے نیچ کھڑی کرنے چلاگیا، واپس آیا تواپیلی کو
بارھویں مزل پر پایا، وہ مجھے دیکھ کرشکائی، میں کچہ کہناچا ہتا تھا کہ بیٹر زس نے
آگے بڑھ کر جھسے کہا کہ اب آپ جا کے آرام کیجے، میں نے پوچا مکتن دبر لگے گئی،
اُس نے کہا "بہت دیرہ ابھی تو، کہیں جن آ تھ بجے تو ڈواکٹر آئیس کے، میں نے ہی
مناسب ہم کار گھر چلا جا وک۔

گرمینیا تویا باسی طرح فافل پڑے سور سے تعے، یس فے اپنے ابتر پر جاکرسونے کی کوشش کی، گرجے نیندرزائی، میرے دراخ پس برابر بینجال گرخ رہا تھاکہ میں کتناخو دخوش اور بے جس ہوں، بیوی اپتنا اس بیں ہے، یہ اس کی تکلیف کا دشت ہے اور بیس بہاں آرام سے اپنے استر پر لیٹا ہوں، جو تکلیف کہ سے ہے سی کا دشت ہے اور بیس بہاں آرام سے اپنے استر پر لیٹا ہوں، جو تکلیف کہ تعدید کے بعد اللہ کے بیاد کا بالم فیک کی بول کے میں ایس کے بادگا کہ کا دور اس میں ایس کی بانگ کے بائے سے با دروں میں نے اس کی مول اپنے ایک کوش کی جیس ہے دور و داکل شوکھ کے بائے کے باندور دیے۔

ان میں نے بولیت کے مطابق وہ بھرل ایس کے بائد کے بائے سے باندور دیے۔

ان میں نے بولیت کے مطابق وہ بھرل ایس کی بائدگ کے بائے سے باندور دیے۔

ان میں نے بولیت کے مطابق وہ بھرل ایس کی بائدگ کے بائے سے باندور دیے۔

ان میں نے بولیت کے مطابق وہ بھرل ایس کی بائدگ کے بائے سے باندور دیے۔

یں آدام کرسی پرلیٹ گیا اورسے نگاکداب مجے اسپتال چلناچاہے۔ بہم سوچتے سوچتے نیندا گئی میں کوے ہج بھے پاپانے دیگا یاکہ دکھوٹیلیغوں ہرتم سے

كونى بات كرناچا بهتا به يمين دول ابوانيج كيا، استال سد فون آياتها، نرس كهرم كراجي تجرنهي مواس ايم ايميل آجي طرح ب ادريجي كهاكه مي اب اسبتال آجاؤل، كعطف موسة مش دهم تعميم من في بايلسكها "اب بجرمو في من والاب "سكا، كم من من لرزف لكا، بعد "الميل كهان به " مين في جواب ديا " وهاسبتال مع هي أسد وات و بال في القاء

یس نے مبلدی بمبلدی کیر بہت اورجب ابرآیا توبا پاکاری اگلی سید ط بیر کے بیرے میں اسپتال بہنچے ہی ایک نرس نے انہیں ویڈنگ دوم میں لے جا کو ا میں کی کی کے میں گیا، اس وقت وہ ٹری تکلیف میں تی ، بیس نے جمک کرائے ہے ا ولائی ، اس کی آکھیں کچاہیں بے جب بی تعییر بصیصایک چڑیا نچرے میں بھر کھڑا اس ہو۔ انتے میں واکٹر الشین آگے ، ان کے آتے ہی نرسی ایمیلی کو وضع مل کے کمرے ، لیک سی، میں ویڈنگ دفتم میں جلاآیا ، مجھ و بھے ہی پایا بعد نی یا بات ہی میں نے کہا بی تی ہونے والا ہے ، کہنے گلہ کیوں کیا بات ہے ، ابھی نک بچ کوون یا میں نہوا ؟ " ان کیا لیمیں منطق ہوتا تھا جیسے میں والسیستان والے بچ کوون یا میں نے سے دوک بچ ہو ویس منطق بوتا تھا جیسے میں والسیتال والے بچ کوون یا میں نے ہاتھوں "

جب ایم کی وضع مل کے کرے سے باہر نے جارہ تھے وہ دواکراس،
پاس پہنے گیا، دہ بہت تھی ہوئی کی گرشکارہ تھی، آہت سے بولی ہم نے بچہ کو دکا
کتنا پیال ہے، فدا بھی تو کلیف نہیں ہوئی ہیں سیدھایا بلکے بیاس یا، ہیں نے اپنا ہا تھا ا کے کندھے پر مکھا، دہ وفیف لگ بیس آن کا ہا تھ باول کر ٹبری نرس کے کرے میں وگیا، ہیں۔
اس سے کہا کہ یہ فینے بوقے کو دکھنا جا ہتے ہیں ہاس نے کہا " یہ قاعل کے خلاف ہی، گرفیرا اس سے کہا کہ میں بجی کو ہا تھوں بر لیے کھڑی کے شیٹ کے اس طرف آئی، گرفتا بر با فی جہنے کو دکھیا نہیں، کو ذکروں برابر دھال سے اپنی آنکھیں بونچے دہ ہے ہے۔

فرجے کو دکھیا نہیں، کیو ذکروہ برابر دھال سے اپنی آنکھیں بونچے دہ ہے۔

بین پایاکوارک الیا، کارک چلتے ہی پایا دے "بی اب گھر با ناچاہتا ہوا میں کہا واب چندون ف میں ہم گھر ہتے جائیں گے "انہوں نے کہا "نہیں ہیں وال جا قل کا "میں نے گھڑی دکی، گاڑی ایک گفت ابد جانے والی تنی ہم وگ بہلے گھر گئے، و کارسے اُرتے ہی ہوئے " تمہا را گھر چلے سیس نے کہا مفرش ٹھیک نہیں ہے ہے گئے " می نہیں سے ہیں نے کہا و دیک بہت ہو " کہنے گئے " دیک کہاں نہیں ہ میں نے کہا « گھر کی کے گھر ہیں ایسا عمد آلتی وال نہیں ہوسکا ، پایا ہم ہد گاکوہن پڑے میں نے کہا ، پایا آپ وہ جو دو لو کی زمین خریدنا چاہتے ہیں " بولے " اب تم بہیں معوا یہ گھر چھلے ہو

## آب کی ہونہارلر کی ایک لائن طبیر بن کتی ہے اس کی صحت پرخاص نوجَر دیجئے!

آپ چاہیں تواپنی ہونمارلڑ کی کو طبیبہ بناسکتے ہیں۔ لیکن فی الوفت اس کی صحت کا خیال رکھنا خروری ہے کیونٹ ایجی صحت پر سی اس کی آئندہ کا میابی کا انحصار ہے۔ نشودنماکی عربیں مناسب غذا کے علاق کو سی اچھے ٹائک کی خرورت بھی رہتی ہے تاکہ جسمانی اور دماغی قوی اچھی طرح پرورش پاسکیں۔

> سنکارا ایسے ہی توت بخش اجزا سے بنایا ہوا ایک کمل اور توازن انک ہے مفید دموٹر جڑی بوٹیوں کے بخوٹر کے طلاوہ خروری جیآئیں کے اضافے نے اسے ایسا جامع مرکب بنادیا ہے جس کا استعمال ہرایک کیلئے ہر توج میں بحساں مفید بلکے خروری ہے۔





## تشریج برنی

## ہار عیب وفریب خلیے

ہارے جہ کے خودکا رتجہ پرجیات کے پروگرام کے مطابق الکھوں کروٹروں غلیے ہرسیکنڈ پریا ہور ہے ہیں۔ خلیے ہی وہ اینٹیں ہیں جی پر ذعرگ کی بنیا دفائم ہے اور علیے ایسے کیم بہا وی نفیرات بریا کرتے رہتے ہیں جن سے بڑے برطے دوا سازا ور کیمییا داں چکر میں آجاتے ہیں ، وہ انتہائی بچیدہ وٹا بین اور ہارمون اور پروٹین پیل ارتے ہیں ، وہ سے ایاتی انجینیزنگ کے بڑے ٹرے کمالے جس ۔

فلیوں کے متعلق ڈاکٹوکایٹس کک بٹل نراتے ہیں ایک شہری انواع وا تسام کی سرامی ہیں نظر آتی ہیں محدوم ہوگ کہ خود جارے جموں ماقا بل بھین سی معلوم ہوگ کہ خود جارے جموں کے اندر چیزوں کے بنانے کا ذخیرہ کرنے کا مرتب اور ترمیم کرنے کا محررسانی کا نقل وجمل کا انفلا موراک پردا کرنے کا خوراک پردا کرنے کا فرارت کو کنٹرول کرنے کا قدرتی عمل مہتایت فاموشی ہے سینے کم اور با قاعدہ طریقے پرجاری ہے "فاموشی ہے سینے کم اور با قاعدہ طریقے پرجاری ہے "

ڈاکرٹل کے اس بیان پر کچے قدامت پندی کا دنگ چڑھا ہوا ہے ٹیمر کے بجائے ہادے جمول کے خلیے ایک جرم لکی کی آبادی سے زیادہ شاہرت رکھتے ہیں، گوان کی تعداد کروڑ بائے بھر بھی وہ عام طور پر نفاق ادرم آ ہنگ کے ساتھ کام کرتے ہیں اور اس پیپیدہ سوسائی امردکن مردومرے وکن کی فلاح ہیں مدد بیائے۔

ا مج ایک درجی کر حرب لیبوریر لوی میں زندگی کے خفیت عند عند اور چیولے سے چیولے حقد کے متعلق تحقیق آفٹیش جاری ہا الد

توقع م كمفيون كم سناس يققيق بهت عياتياتى رازون كوانشاكر في كُ مِن بِن كينسركاراز كمي شاط ب نيويارك يونيور لل كم آپر تينگ روم مِن وَاكْرُ طلان كوپيك خورد مين كى مروب جن جراحى آلات كام لدر ك بي وه اس قدر نازك بي كرخالى الكه سنط نيس آسكة مشلاً الكيال بي من كامته ايك الحج كايل به ب- جراى كے نشر ميں زخم سلائياں بي، زخم كامته كھيلار كھنے كے آلے بي ميل ويثرين كي بي بي كاموتى خورد مين سے واكو كوپيك انسانى خليوں كى نازك سے نازك جزئيات كامطالعہ

کررہے ہیں۔ زندگی کی اس منی سی گھٹری کو ندا غورے دیکھوا اس کے تین خاص جزیں۔ مرکزہ یا مرکزی جست، ادہ خلیداور با ہر کی جبتی، مرکزہ خلید کا انتظامی جست ہے اور پورے ڈھانچ کی ساخت یا بناوٹ کو قابو ہیں دکھناہے۔ اس طرح کے خلیے ہو ہوائی

بھیچڑوں کے فلیے پیداکری ۔ گردوں کے فلیے صوف گردوں کے فلیے بیداکریں ۔ ادہ فلید دیاسا کو بلازم جبلی کی طرح کی ایک

نقل پیاکری بھیم وں کے طبی مرف

چیزموتی ہے جس میں مرکزہ تیزار ہتاہے۔ بیچیز خلوی تنفس کے نشوونما اور نضل کے

یپریموی سی مصوده اور مست

بیٹی ہوئی ایک موسی کے جائے کسی ناز سجبتی ہوئی ہے جوایک سالمانی چھنی کا کام کرتے ہے اس یس سے گزر کرفذا خلیے میں پنچی ہے اور پھر نیروں کے بہت باریک اور نازک نظام کے ذریقے سم کردی جاتی ہے اوراسی حبتی سے پوکرفغد بابرلیل جاتا ہے۔

ہرانسانی خلیے کے مرکزے ہیں تخیناً کہ ہم کروموسوم ہوتے ہیں سولتے بیف المجاب اللہ میں اللہ میں اللہ اللہ اللہ ال بیفسرا ور الدر شدہ بینسہ ہیں مل جاتے ہیں تو ان ہیں اتنے ہی کر وموسوم ہوجاتے ہیں جننے معمولی خلیوں ہیں ہوتے ہیں) یہ کروموسوم اتنے ہار کیک

تعلیشکل اور قامت اور خبامت اور ڈیل ڈول ہیں بھی بہت سی قیموں کے ہوتے ہیں۔ گولائی لیے ہوئے، قرص کی شکل کے اسے ، کچونبنا بڑے موتے ہیں۔ مثلاً ایک رگ کا فلیڈنین فٹ لمیا ہو سکتا ہے۔ دگوں کے فلیے خود کو کھی از سرنو بیدا نہیں کرسکتے، وہ ہمیں بیدا بیش کے وقت ساری عمر کے لیے ایک وقع مل جاتے ہیں۔ دوسرے فیلی تقسیم ہو موکر از سرنو بیدا ہوتے دہتے ہیں، وہ بچ ہیں سے تیلے بڑجاتے ہیں اور وہیں سے تیلے بڑجاتے ہیں اور وہیں سے توط کر دوکر وں میں تقسیم ہو جاتے ہیں۔

جس رفقارے فیلی از سرنو پریا ہوئے رہتے ہی وہ ہی جم کے مختلف موق ہے اور فقار کے اس اختلاف کا محتلف مفامی خلف کی بیت کی بید کی ایک ہے کہ سارے جم کی پروٹین کا نصف حقد نریادہ تر شہوں کی نسیجیں ، ہراتی دن ہیں از سر نوٹین کا نصف حقد نریادہ تر شہوں کی ترت چار ہے بانی دن تک نوٹید ا موق رہتی ہے اور اور آتی رہتی ہے جہاں اگر دہ مرجاتی ہے اور دو ملک کر بہجاتی ہے۔

فلیوں کی ایک نہایت دل کش خصوصیت ان کی امکانی دائمی جات ہے۔ آنجانی الکوس کیرل نے سال اور کی جوزے کا دل تکال کرداک فیلم السی ٹیوٹ ہیں کی خفوذ کیا اور اُسے صحت بخش غذا دیتے رہے۔ اس دل کے فیلیے مس برس تک ذنہ و رہے ، و واہمی اور ند رہا گرائے عرب اس کے علاوہ اور تخ بات سے معلوم ہوا کہ جم کا مرفلیہ آئی ہی آجی طرح کیبور ٹیری ہی زنرہ رہ سکتا ہے اور از مرفوید اِم وسکتا ہے۔

عام طور رخلیوں کے فرائی اور فیتہ دارہاں دوطرح کی ہو آہیں۔
جسم کے اندر گوداری کے فرائیس اور اپنی برا دری سے اتحاد عمل پہلی تیم
کے فرائیس ہیں کھانا اور فیفل کا اخراج شامل ہیں۔ دوسری قیم کے فرائیس
کا نعلق دوسرے فلیوں کی مدوکر نام پیشلا لیلیے کے مقتیمتنے فلیا انسولین
کی بہت نازک دھا رہیدا کرتے ہیں جو اور سب خلیوں کے شکر کے
استعمال کو کنٹ ول کرتی ہے ، یا چربی کے فلیے تیل کے بہت چھوٹے چھوٹے
قطرے جمع رکھتے ہیں تاکر وہ جسم کو گرم رکھنے کے لیے ایندھن کا کام صر سکیں۔
مورہ کے فلیے اینزائم یا تخمیری اجز ابناتے ہیں جرپروٹین کے ہضم کرنے ہیں
مورہ کے فلیے اینزائم یا تخمیری اجز ابناتے ہیں جرپروٹین کے ہضم کرنے ہیں
مورد ہے ہیں۔

بعض ضیے سم کونقصان پہنچ سے محفوظ رکھنے کی پرا سرارا ہلیت رکھتے ہیں خون کے سفید خلیے مام طور پڑون کے بہا ڈیس کا ہی کے ساتھ تبرتے رہتے ہیں لیکن اگرانگلی پرزخم پڑجائے اور جراثیم اس زخم پر حملکر دیں نوسفیر خلیے فوراً وہاں آکر جمع ہوجا بیس گے جراثیم کوچاںوں طون سے گھرلیں گے اور اُنھیں کھاجا بیس گے ۔ اگر زخم زیادہ متا فر ہوگیا ہے تو وہ از سرنو خلیے بید اکر کے اپنی نعدادیں بہت نیا دہ اضافہ کر لیتے ہی تاکہ جراثیم کو لوری طرح معلوب کرسکیں۔

خلیوں کے دازوں کی تخقیقات کرنے والے بعض ایے مسلوں سے دوچا دمہوئے جن کورہ تا ہنوز حل نہیں کرسکے ہیں، شلا جب خلیے عام طور برجت از طلا احت تناخت رکھتے ہیں تواحلی بارور بیف کوا کہ چوا، ایک تجیلی، یا ایک آدی پیدا کرنے کے لیے تقسیم اور تفراق کے پیچے در پیچے سلسلہ سے کیوں گزرتا پوتا ہے ۔ خلیوں کی تحقیقات کرنے والوں کواس کا کوئی معقول جا بہر ہیں مل سکا کوا در بہت می مفید باتیں انفول نے کاکوئی معقول جا بہر ہیں مل سکا کوا در بہت می مفید باتیں انفول نے

علوم کرلیں، شلاً انھوں نے مینٹرک کے بارور پینے کا مطالع کیا اوراس فتیم کو بنور د کیجا جوا کے نئی کرنا گئے کے فہور ہیں آنے کی طوف پہلا قدم تھا۔ یک خلیہ کورو ہیں اور دوکوچا دیں تھیم ہوتے د کیجا۔ انھوں نے ایسے ۲۳ ملیے لیے، الیے خلیے جن سے ایک مینٹرک بتا، ان کو تعسیم کیا اور ۲ سمینٹرک پیدا کرلیے، لیکن ۲ سم خلیوں کی حدر پہنچ کو اس قسیم کی دخل افرازی سے سب خلیے مرکبے ، کیوں مرکبے ، یہ کوئی نہیں جا آتا۔

ایک اورداز نہیں کھکا۔عام طور پہلیوں کی تقسیم بہت باقاعدہ و رُنظم طور پہر تی ہے ایکن کھی کھی النان ورنظم طور پر پر تی کام اور طلق النان نداز میں تقسیم ہوکر دوسر سے طلبے پدا کرنے لگتے ہیں ہی کی کینسر مواجہ خرط لیوں ہیں وحشت کیوں پیدا ہوجاتی ہے، یہ بھی کوئی معسلوم نہیں کرسکا۔

اسسلسلیب آج کل ایک در دست تحقیقات اور مهدری بر سائنس دان خلیون کی کیبادی ساخت کے متعلق معلومات حاک کرنے ساکوشن کر رہے ہیں گویا وہ یہ معلوم کرتا چاہتے ہیں کہ ہم کن چیزوں سے ملکر نے ہیں۔اطاک ہوم کے ڈاکٹر ٹورب جارن کیسپسن سی اہم کام مخیام دے رہے ہیں ۔ پورے خلیہ کا کیمیاوی تجزیہ ہوسکتا ہے، لیکن ڈاکٹر لیسپرن کہتے ہیں کریہ ایسا ہی ہو گاجیہ ایک دیٹر پوسکتا ہے، لیکن ڈاکٹر مفوف بنا ابا جائے اور کچواس سفوف کا کیمیاوی تجزیہ کیا جائے۔ اس معات ہے لیکن اس کے متعلق کچھ معلوم نہوسکے گاک دیڈ ہو ہے کیا الدوہ رس طرح کام کرتا ہے۔

ڈاکٹر کیے ہے۔ بڑی محنت سے ایک خور دہنی نوٹو میٹر نیا یہ ۔ بہ چوڑا جکا کرا اتی آلہ ملیوں کے مختلف حِقوں کا کیمیا دی تجزیہ کڑا ہے، اس تجزیہ کی مدسے زاکٹر کیسے سِن دفتہ رفتہ زندگی کے ان نتے مُنے بُلبُوں کے اندرول کے کیمیاوی عاتبات کی ایک تصویر تیا رکے دہیں۔

شكاكوينيورشى مين داكررين تندرك ، وليم بلوم اور رابر ف بورشيرن ايك نهايت تازك اورباريك بالات نفضى شعاع نياسك م بس س و خليه كمنتخب حيسون كوب بس اور مجاركر كت بي، كينسر

کے خلیوں کے ایک حِصّہ کو ایک وقت میں ہے کا دکرکے اس کا اسکان پیل موجا آہے کہ وہ مرض کا مرکز معلوم کرلیں ۔

نیوبارک یونیورٹی ہیں ڈاکٹرکو یک اپنے مجیب وغریب آلات سے جرت انگیزکام انجام دے دے ہیں۔ وہ کینسر کے خلیوں کے مرکزی حِصّدکوتن درست خلیوں سے بدلنے ہیں کا بیاب ہوگئے ہی اورانھوں نے خلیہ کے تیال کو تکال کراس کا تجزیر کھی کریاہے۔

کوئی نہیں کہ سکا کہ خلیوں کے متعلق اس وقت جو تحقیقات قریب قریب کوئی نہیں کہ سکا کہ خلیوں کے متعلق اس وقت جو تحقیقات و تریب ہوں گے۔
یہ بات تو بقینی ہے کہ کیسل اور لعض دو سری بیار لیوں کے متعلق ان تحقیقاتو
سے کافی معلوات فرائم ہوجائیں گی۔ اس کے ساتھ وراثت کی متین پڑھی روشیٰ ضرور پڑے گی۔ ڈاکٹرای، بی، ولسن اپنی کتاب وراثت کے نشود فا میں خلیوں کا جقہ " میں فرائے ہیں" ہوجا تیاتی متلکا حل خلیوں ہیں قراشے۔
میں خلیوں کا جھے ہیں فرائے ہیں " ہوجا تیاتی متلکا حل خلیوں ہیں قرائے۔
قرائی کرنا چاہیے کیوں کہ ہوا بک زندہ جم نامی ایک خلید ہے یا خلید۔
دراہے۔





# 

اس يرآ تنوب الميسلسل تك ودوك زمان مين تكان ويشكى اورت تتب كادكردگى ايك عام ثمكايت ہے۔ قديے مكون وارام حاصل كرنے كے ليے طبتى مشوره برعل كريك جندروز كميلي تبديلي مقام اورميروسياحت كانتفام أكركمي الماسة قواليى برأس كرداب زندكى مي كرفتا ردمبتلا والمرتاسي بوآج كل الزمرُ حيات بن گيلب جندرو زافا قرمحس موتلب اور اناس بعدوسي و دهاك

كتين بات "نظراف لكة بي-

وتردادان فدمات انجام دين والول كى بالحصوريس حالت موتى بدان مي كوئى عضوى مرض شخص نبير كيا جاسكتا اوراكثران ک اس حالت کو" اعصابی " یا «نغسیاتی 'جُستگی کے نام سے موسوم َ كياجا آاس-

اربُرگ یونورشی (جرمی )کے بردفیسر دىيۇكىتے الىي اعصابى خىتى كى حالتون مىس ایک دسیع ملسار محربات وآزمانش کے وربعہ

یمعلوم کرنے کی کوشش کی کیا مجھ وصتک اس کے لیے قلیل المقدار بار موٹول کے استعال سے كوئى ديريا فائدہ بوسكتاب إدائن كامقصدير تفاكم علاج در حقيقت شفا بخش ہوجس کا اٹر کئی سال تک باتی رہے۔

پردنیسرڈریوکرنے جرمنی کے دوسرے خصوص اہرین فُدیات (مَثْلَادَینُ مُرُ وبل، لب روس وفيرو) كى تعلىمات سے يدعلوم كرليا تماكر السعم ريفول ميل جن كي صنى غدد اولن ومثبت طور براؤن ومرضى موت ابي ، بعض محضوص وميز علامات رونما موقع بير مشلًا اكرْتكان دْستگى كا احساس ، ليكينى ، كام يرجى نرككنا، بريث ان حيالى مب وتيم، وم استقلال مب صدير رحر إبن احساس لني وكمزودى ادراحساس كمترى دفيره يعبشى فدوكى اؤفيت بين ظاهرم وسف والسه

یہ علمات کم دِبیش اٹسی طرح کے اورامی قبیل کے ہوتے ہیں جیسے کہ اعصابی کا'' مس ایاں ومسوس مرق بیں جنا لخد بروفسرو ریکوف اپنے دس میں باستال كياكة اعماني كان مجيك فيفف غدى اختلال كى دجه مص موسكتي ب كواس بهت خفيف سے نقری اختلال کومعولی سریریاتی طریقوں کی مدد سے تقی در تحق كرنامكن نهو اكريينيال صيحب توإ دمونون كاستعال ساعصابي كان كى مالتون میں بی اُن کے عام مقوّی افر کا ثابت ہونا صروری ہے۔



جنائ وريوكرفهم آبنگ انعال انجام دين كى قابليت جائج كسي جمع وتفرات کے مختلف سوالات مل کرانے کے لیے ایک اندھرے کروس ایک پڑھ برمغملف اعداد کی روشی وال کرحاصل کردہ نتائج دریا نت کیے۔ ان کے حل كرفين زيرامتحان فرد فيجودتت حرث كياأسع نوث كياسيه المحان بارمونو كاستعال سے پہلے كيے ادال بعدائني افرادكو ہارمون ديے كي الكرنبات بى تىفىف مقدارون مى ، يىنى علاجى مقدارون سے بہت كم مقدارون مين ، (کیونکرانسانی جیم کو ہار مولوں کی خفیف مقداروں سے زیا وہ مقداروں کے مقابلس بهترفائده مواكرتا م )- زياده تراوطير عرك انخاص كے يے مردان بازيو ليسٹوديرون ( Testoviron ) كالكى كىلول دوناند ٢ أ في كرام كى

جب ہیں ہفتوں سے لے کرتین اہ تک خفیف المقدار ہارہون کے خال سے معیار کا دکردگی خاصا بلند ہوگیا تو مزیدا صلاح دیکھنے کی غرض سے بون کی۔ بڑی مقداریں استعمال کرائ گئیں، لیکن بتجہ یہ ظاہر جواکر اکثر مزید معاروں کے استعمال سے کوئی مزید فائدہ حاصل نہیں ہوا، یعنی معیار کا دکردگی رمام احساس بہبودی میں کوئی نمایاں اصلاح یا بہتری نہیں پائی گئی ہے استحاقا لمنے بہتری نہیں پائی گئی ہے استحاقا مرمون میں موانوں وغیرہ پر-ان مسبیں اصلاح حال مرمونی۔

عور توں بیں اسی نوعیت کے استحانات زمانہ ہارمون کے درایدہ ۳ ماہ المحرکی عور توں بیں اسی نوعیت کے استحانات زمانہ ہارمون Follower کے ایک مرکب گیروگا کتان اللہ (PROGYNON) کے ایک مرکب گیروگا کتان میں المحلولات دیسے گئے (روزانہ ہیں، تا ہیں، بلی گرام کی مقدار دل میں)۔
منا پخدمردوں کی طرح بان عور توں میں بھی اصلاح کا دکردگی دفیرہ کا معیار برریج مند ہوتا گیا اور یہ بلندمعیال علی درج بر بہنجنے کے بعد ما ماہ تک برستورتا کم سہا۔ بندہ دلی عام صحت کی بہتری اور فتی کا دکردگی میں اصلاح مردوں کی طرح بان در توں میں بھی یائی گئی۔

بہت زیادہ عرد ۱۰ تا دسال ) والے افرادیں ہارسونی مقدارِ حدال گنی کردی گئی تواہس کے تائی بھی غرمہم طور پراتھے ماصل ہوئے عجیب ہا ۔ بہ سے دم معدد مردد ال کو ور توں کا ارمون اور متعقد وور توں کو مردانہ بادیون دیا بیا تو بھی ابھے اُمیدافزا تائی حاصل ہوئے فیرمانی ہارمون کی مقدارِ خوراک بھی دہی تھی جومانی ہارمون کی تھی جب معیارِ اصلاح بلند ترین ورجر پر بہنچ چکا تو فیرمانی ہارمون کے بجائے بھی عوصہ تک بھر مانی اورمون ور کر تنفیر مال کا

التحان كياكيا، ممركوني تغير نبيس بيدا موا-

یدائزات برآسانی قابل فہم ہیں ، کیونکر مرواند ہاریون اور زنانہ ہارمون دونوں کیمیائی کاظ سے ایک دوسرے کے ساتھ بہت زیادہ مشابہت دیکھتے ہیں ایک اس کے ساتھ ہی یدا غلب معلوم ہوتا ہے کہ ہادمونی استحالے بعض نامعلوم وقیق عاطات بھی کارفر باہوتے ہیں۔ ہرانسانی جمعیں ہمیشہ مرواند و فان اندونوں کے ہاریوں موجود ہوتے ہیں اورمعلوم ہوتا ہے کہ ذیا دہ دارو مداوان دونوں کے باریون موجود ہوتے ہیں اورمعلوم ہوتا ہے کہ ذیا دہ دارو مداوان دونوں کے باہمی توان کی ہر ہوتا ہے۔

پردفیسرو یوکرنے مخلوط زنانہ ومروانہ ہارمون کے ذریعی مجی تجربات کیے اوران دونوں کے امتزاج کا اثراور مجی زیان بہتر دکھا مریضوں کورد زانہ ۲ ہا گرا مردانہ ہارمون (بروگا کا اثراور کی ریان بہتر دکھا مراح کا درمواں حقد زنانہ ہارمون (بروگا کا زان) کا دیا گیا۔ اس مخلوط ہا دمونی استعال سے کا درکردگی مین گیت مثنان داراصلاح پائی گئی ۔ پروفیسرو گیرکر کا خیال ہے کہ بیشترا فراد کسی ایک ماص ہادمون سے بھی مائل طور پریشائر ہوسکتے ہیں ، تاہم مریض کو اس کی انفرادی یا محصوص مزاجی کیفیت کے محافظ سے ایک ہی ہادمون یا دونوں ہارمون مفروح طور پرونیا چاہیا ہے۔ بعض افراد کو ایک منفر دمخصوص ہادمون کی صرور سے موتی ہوتے ہے۔ توبعض کو دونوں کی۔

مزیدتجربات میں سالم فقری خلاصوں کا استعمال کیا گیا (یعنی صوف ہادون نہیں بلکہ لیرے فقرہ کا خلاصہ دیا گیا ) بی خلاصے زبان برد کھ کرمل ہونے بہہ جاتے ہیں۔ اس کے نتائج بھی اچھے بائے گئے ، مگر بیرخالص ہارمون کے نتائج کے مفابلہ میں کمتر ورج کے تھے ، مگر اوٹس بین " (STIL BENE) کے مرکبات مردول اور عورتوں میں بے انٹر تا بین ہے ، بدا مثل بین زبانہ فعد کا ایک تا لیفی ماقع ہے ، جو جلدی شکایتوں میں تو خاصا کارگر موتا ہے ، مگر قدرتی اسٹیرا تد یا دون کی طرح عام صحت بخش و موسک نظام تا نیر سے مبتر اموتا ہے۔

آپ کھالسی ، نزلدا ورزکام سے کتناہی پر بمزکری ، ان کے گھریں وافل ہونے کے سینکڑوں رستے ہیں عموم کی تبدیلی پر تو یکسی نکسی وتت ضرور نادل ہوجاتے ہیں۔

اِن سے خبردار رہیے اور اِن کی تواضع

سعالين عيي

جسم بوڑھاکیوں ہوجا اسے ، بینی محض وقت گزرنے اور عرکی زیادتی کے ساتھ بوسیدہ وفرسودہ کیوں ہوجا اسے ؟ - ایک شخص جوزندگی کے تمام خوات غدشات (امراض وحادثات وغیرہ )سے ربح کیاکر تاحال زندہ ہے ، وہ ہمیشر ہمیشہ سمیح سلامت زندہ کیوں نہیں رہتا ؟ نظری طور پر توا سے بشخص کو لان ان

دنا چاہیے، بینی مجمی نہیں مرنا چاہیے۔ یک خلوی عضویے، ایمیباادر برامویم ا ہتک کروہ کسی حاوثہ کا تشکار نہوں، خلوی تقیم کے فررایے کے ایک حیثیت عابی فات کو بہیشہ بہلسل قائم دوائم رکھتے ہیں۔ اسی طرح بعض بودے، ن کی متوار تعلیس یا بیوندا نہیں کی فوع کے کسی دو مرے نئے بودے برلگا ایسے نسی، فیمویش میت تک باتی رکھے جاسکتے ہیں۔ نیز حیوانی بافت کو کا طرکہ بافتی کا شت کے دریدے ، ترت دراز تک زھرہ رکھا جاسکتا ہے (اور بید قت وائس حیوان کی طبعی عمر سے بھی بہت نیا وہ طویل ہوتی ہے)۔ تحقیقاتی تجربہ عثابت ہواہے کر مرطانی بافت کے بیوندایک جانورسے کا طرکہ کیے بعد بنے دومرے جانوروں پرمتوار منتقل کرکے غیر میتی وصد تک تا کم رکھے منتے ہیں ایکن قدرت کی مشیت یہی ہے کہ انسان اور دوسرے تمام کشیر وی حیوانات کے بے مرنا لازم ہے :

> برآن كرناد بنا جار بايرض نوسشيد زمام دبرمة كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانَ

چنانچرامیبا، کاشت کرده بانتی فلیّات،سیکی دونت پرنگایا بواللی بیوند اسطانی نوایه بیسب کم اذکم بالقوه توضر در الافانی بین-ان کے برعکس انسان اور دوسرے کثیر خلوی عضویات صریحًا فانی بین-إن فنا پزیر تجیب یو

کفرخلوی حوانات ادر یک خلوی ایمیباک درمیان بدفرق کس جنر کی وجہ سے ادرکیوں ہوتا ہے ؟ - اس کی دجہ بلاشبہ معلوم ہوتی ہے کہ اِن فانیوں کے جسم کے فیلے بہت ہجیب و وخصو ہوتے ہیں اور مختلف ومتعدد فطالقت انجام دیا کرتے ہیں۔

تاہم اس کاکوئی صریح سبب نہیں معلوم ہوتا کر صرف امتداونانہ سے کوئی ایک ساخت یا ایک وظیفر کیوں فرموہ

وبيكارموجا تاب، نسبتًا زياده بيب وكثير فلوى جم سيمي بتريج فرمودكي اورانكارونكى كيون واقع بونى چاہيد؟ كيونكر بس الرح (كم ازكم نظرى طورير ہی سہی کسی بھی زیادہ پُرانی موٹرگاڑی یا انگور کی شاخ کے فرمودہ حصّوب کی جگرفتة حصة متواتر بدل بدل كران كولامحدود بمت تك چلايا اور بارور ركم جاسكتك واسى طرح خودانساني حبم كومى وجايف اندرس سع بميشع الاابنى طبعی کیمیائی ساخت کی تجدید و ترمیم کرتار بتاہے بہیشتان فرعراورا محدود متت تك كاربروازوكا لآمد باتى رمهناچا بيد ، ليكن صاف ظا هر ب كانساني مم میشکاریداناورباتی نہیں رہتاہے۔ یہ سے ہے کانسانی جم کے سب سے كمتخصيص يانتساره ترين ا ولين قتم كے خليے غيمعيّن مّت تك تقيم دُرقتيم بَرَّ رہتے ہیں، مراس کے بیت طیا اپنا انونی مقصد انجام دینے کے بعد تقیم و کا فرکا عل موقوف كرك ابنى ابقا منت حيات تك إينا مخصوص ومعين وظيفا خيام دیتے رہتے این الین یمی بدلتے رہتے اور اندری سے ابنی طبعی کمیا ای ساخت كى تجديدكرة ربت إين النبول فخودكوبنا ياتما اوريد بلق ربين كعل س خوب واتف ہوتے ہیں۔اس کے علاق بہت سے اعلی تخصیص یافتہ خلیے امثلا مگر كے خليد اگروه نقصان أشاجاتے بن ترخ دفقيم موكر ضرريا فت مقام ك خلیوں کی تحبیرہ بی ای کرتے دہتے ہیں ۔اسی طرح سرطانی بالیدگی کا مُرامراؤنظر ب جس مع جم ك بعض ب مدتخصيص يافت فيك نهايت سبالذ آميز تكاثر

باین بمرایسامعلی بوتا ب کرامتدا وزبانه کساتوکوئی بیزهای گاری در مین به اولین مردول ادر بین به اولین مردول ادر

رقال بین بعض مخصوص فلیول کواس طرح اؤدن کردتی ہے کچے بھی ہوتا ہو،

روہ محض امتداد زمانہ ہی کی وج سے نہیں ہوں کتا ہے۔ اگرامتداد زمانہ ہی کو

ہب مال محولیا جلت تواس نظریہ کی فری تر بداس واقع سے ہوجاتی ہیک الکی گرفت افراد دوسرے افراد کی بنسبت جلد تر اور سے ہوجاتی ہیں ، فلیو آن کا ایک گرفت میں اور دوسرے افراد کی بنسبت جلد تر اور میں پہلے فرسودہ ہوتا ہے اور کھی بھی ایک وظیف بلاکسی صریح سید کے قبل از دقت فرسودہ وخست موجاتا ہے۔ ان حقائق سے اندازہ ہوتا ہے کہ ایک عال نہیں بلکم تعسق و ما ملات کا دفرا ہوکر بتد ہے فالوی فرسودگی اور اور لی عال نہیں بلکم تعسق ما ملات کا دفرا ہوکر بتد ہے فالوی فرسودگی اور اور لی عالم اسباب کی طسرت یا اسباب می بیا تو تولیدی ہوئے ہیں ؟ ۔ جسمانی تغیرے تام اسباب کی طسرت بیا ساب ہی یا تو تولیدی ہوئے ہیں ؟ ۔ جسمانی تغیرے تام اسباب کی طسرت بیا ساب ہی یا تو تولیدی ہوئے ہیں یہ سے جسمانی تغیرے تام اسباب کی طسرت بیات تھا دمی کی طرز زندگی ہمی کسی صدت کا آخرا نداز ہوتی ہے ، میا ان تو دول کے مضافرات ، بیا ان تو دول

إس تصوركوايك مثال في واضع كياجاسكتا بعد موشرا ركى مدت حیات (زان کادروگی کس چنرسے تعین بوتی ہے ؟ مارکی ساخت کسنت کے پاکس طرح کے زبر کی ہے ؟ اُن سطر کو آٹ کی کیا حالت بے جن یر یہ موار چلائی جاتی ہے ؟ - ڈرائیورک مہارت اور طے کرده سافت، برسبجینوں عال موتی ہیں اور انہیں کے لی اور اسے اُس کی مدت کارکردگی کم یا زیادہ موتی ہے۔اِس طرح خیال کیا جاسکتا ہے کوایک آدی کی متب سیات کا تعین واگردہ أن متعدّد خطات سے ای تکے جن کی زُدی ہم سب رہتے ہیں) اس کی پیدائش اصلیت، اُس کے جمانی اور دماغی دّباؤ باجدوجهد (جس سے دائے ن أسے واسطه بيتاہے) اوراس كى طرزيت عاشرت (محاط ياغيرمحاط) إن تينوں کے باہی عمل کے لحاظ سے ہوتا ہے ،لیکن المشس حقیقت کے بیے محص شال سے استنباط کرنا درست یا خالی افر خطرہ نہیں ہوسکتاہے ،اس لیے انبات شہار كميليه راست مرضوع بموست برنظرواكني جاسيد جينانجد السانبوت كمبى ملتا ب،جسس ين الكاجاك كمحاطط ززندك (معلوم خطات اورافراط وتفريط سے بچنے کے علادہ) اشیوخت و بیراندسالی کے انحطاطی مل کوسست رفتاركرديتي ہے۔اليى شہادت تقريبًاننى كے برابهہ جسسے ينظام روتا موكومص امتياطي طرزد باكش سع بيرادسالي كى دفتا رسست برعاتى بى بلك جركوشهادت ماصل بعاس سعيبي ظاهر بوتاب كريدائش استعداد بب

نیادہ اہم مال ہے بعلوم ہوتا ہے کہ آدمی کی متب حیات استعزار علی وقت ہی ستین ہوجاتی ہے۔

گور منے ہوئے سن کے انحطاطی اعمال کا مبب غیر واضح ہے، تاہم ان اعمال کا مقصد لیقیڈنا کانی واضح الدصاف ہے۔ نشائے تدرت بہی ہے کہ تمام کشیر خلوی عضویات باز بیدائش (ابنی ٹی نسل بیدا) کریں اور پھرم جائیس، تاکہ نٹی کو دکے لیے داست صاف ہو۔

کشے تعداد ولادتوں اورکشے تعداد کون ہی نے عضوی ارتفاکوعموًا اور
انسان کے ارتفار کوخصوصًا ممکن الوقع بنا یا ہے، لیکن انسانی عقل د ذہن نے
مفتائے قدرت کا مقابل شروع کر دیا ہے۔ انسانی کوشش سے اب استقرارِ ل
کوروکا جاسکتا ہے اور حمل کوختم (ساقط) کیا جاسکتا ہے جبمانی خطرات کو کم
کرے زندگ کے دن بڑھلتے جاسکتے، لیکن ہم بڑھتی ہوئی تمرکے انحفاطی عمال
کوسست دفتار بنا نے ہیں ہم اب تک بے بس و ناکام ہیں ہم زندگی کے
دن بڑھاتے تو ہیں، مگرمص بورھا ہوئے کے بکیا اِن انحفاظی تغیرات کو
مسست دفتار بنا ناکبی ممکن بھی ہوگا ؟ صریحًا، کیوں نہیں، لیکن تا حالی ہ
نہیں جانے کہ اس مقصد کے لیے کس طرح اقدام کریں، کیوں کہم بوڑھا ہے کہ
اسباب ہی نہیں سیمھے ہیں اولین ہما دی آوزد یہی ہوئی جاہیے کہ اس میدان ہی
سائنس کبھی کا میاب د ہو موجودہ حالت ہی بہتر ہے۔ صاف ظاہر ہے کا اُس کا
ذندگی دنس افزایا غیرسل افزا) کوغیر معین قرنت تک طویل بنا دینے کا اِسکانی
نیتر ہوگا کہ ایسے عدائیاتی اوراخلاتی مسائل اُبھر آئیس کے جنہیں اُسانی دماغ
کبھی بھی کا کہ ایسے عدائیاتی اوراخلاتی مسائل اُبھر آئیس کے جنہیں اُسانی دماغ
کبھی بھی کاربانی کے ساتھ حل کرنے پرقا درنہ ہوسکے گا۔

خريدارى بنر

بعن قاربین کرام ،خطوکتا بت کرتے دقت اسپنے خریداری بخرکا حالہ نہیں دیتے ،جس کی وجہ ادارہ کوان کے ارشاد کی تعبیل بیں دقت ہوتی ہواہ کرم اپنے خط بیں خط بیں خریداری مخبر مرور کھیے ۔ خریداری مخبر رسالہ کے رمیب رپ آپ کے پتہ کے اگوپر لکھا ہوتا ہو۔ ادارہ "ادارہ"

س، اگریچ مرتبا کسانتهی (موتبادان بهداموابوتری کرناچاهیه ؟ ج: اگردون آنکمون می موتباجوتوایک سال کی عرجون پرنج برگریش (جرای علیه کرالیناچاهید اگرانکوکا پچلاحقتر تندرست ب قرم ترین توقع کی جاسکتی ہے۔

س، موتیا کے بکنیس کناع مدلکتاہے؟

ج: عمراً ایک سے دوسال تک بعض تسم کے موتیا کہمی مجتنب سہوتے۔

س : کیا جراحی عملیہ سے پہلے مرتبا کا پختہ موجا نا ضروری ہے ؟

ج: یاب مردری چزنہیں ہے۔

س: موتاكب بجلوا ياجات؟

ج: جب موتیا اس مرتک بڑھ جائے کر دین کام کے است کر دین کا نے ا یا آدام سے رہنے کے قابل دیے۔ س: اگر آ پریشن کرانے کا مشورہ دیا گیا ہوا در در لین اٹکا رکرے تو کسیا

ج: موتیا صدید زیادہ بخت، وجائے گا۔ اکو کے اندرورم ہوکراس قدر مفترت واقع ہوجائے گا۔ اکو کے اندرورم ہوکراس قدر مفترت واقع ہوجائے گا اور بعدارت ہمیشہ کے لیے جاتی رہے گی۔

س : کتن آدمیون کی ایک بی آنکوی موتیا بوتله اور دوسری آنکوین کمین بین موتا ؟-

ج: تقريبًا دس في صدى س-

س: جبایک می آنکوی موتیا مواور دوسری می موتیا اس موتیا کویمیشهٔ نکال درنامیا سے !-

ج : ہمشرنہ بن کال دینا جاہے ابعض افات اس میں وقت باش آئی ہے ایک کونک آئندہ جو جسم کانا پڑے کا وہ صدے زیادہ تکلیف دہ ہوگا۔ آئی بسارت کے بے جو در لگاتا پڑے گا، اُس کی قدت میں اتنا زیادہ فرق ہوگا کہ

نزول لمار سول مج

ن: موتياكيا بيد إ

ج: آنگے عدمہ کا تکذریا دُصندلابن · ( الاحظ ہو تصویر :

ن: موتياكس بي بوماتا ب!

ج ، بينترمالتون كاسب العلم

ب، ليكن بعض مالتون بين معلوم بوابي

وتياذيابيلس ، آنكم كي چرط ، گرداناي

رة نزد درقيد (براتما ترابَراً) كى قلّت بموا يا دائ

فتئ شماعول كى زُدىس زياده آجلى سے (ال ہم

وكسى ايكسب سے) پيدا ہوگيا ہے چنرماتي

ين كمثلف كى ايك خطرناك ددا، دا في ناتطوفينول

( DINITROPHENOL ) کے لینے سے بھی پیلا

محي بي-

ن: موتیابصاریت می مطع مزاتم موتا ہے؟ کمتر مرسد امرتیا،

ج: وه راشى كى شعاعول كوكرة حيثم ك انددواخل نبي موف ويا-

ن: كياتكمون كومد زياده استعال كرف محمى موتيا بدابوسكتاي

ح: بيني-

ن: كياموتياموروفي موتلهد؟

ج: جينبي-

ب: كيامرتياكى دواكه استعال سے ايما بوسكتا ہے ؟

ج: جي نبي -

ن: كياموتياكا بنناكس تركيب سي دوكاجامكتاب؟

ج: عمواموتيا بننانهين موكاجاسكتا-

س: كياموتيا فود بخورا جما بوجاله

ع: جينبي-

مریض ایسے چنم کو نگا نہ سکے گا۔ مزید برآن مکن ہے کہ پرلیشن کی ہوئی آ کھیں دوشنی کی چکاچ ندنہایت برلیشان کُن جو۔

س: جب ایک بی آ که می موتیا جو تواسی کب کوادینا چاہیے؟

ج: جب اُس میں مدسے بختہ ہوجانے کے امکانی علامات نمایاں ہونے شردع ہوجائیں ۔اگراب د کالاجائے گا تواندایشہ ہے کے شدیدورم بیدا کردے ، جس سے آنکوضا لع ہوکر بالآخر ستقل نا بینائی ہوسکتی ہے۔

س، ایک آنکورِآبِرشین کرانے کے بعدد وسری آنکوکاآبِرلیش کیے وقف کے بعد ہوناچا ہیے ؟۔

ج: چارسے چھے اہ کے دتف کے بعد۔

س: کیاموتیا کے آپریشن سے پہلے کوئی خاص تدابیرا خستیار کرنے کی ضورت ہے ؟ -

ج : جی ہاں، ضرورت ہے ۔ عام صحت کا کم آل امتحان اور دانتوں کا استحان کرنا نا ضروری ہے۔ ذیا بیلس ہو آو آ اِلیت سے پہلے اُس کی روک تھام ضروری ہے۔ کوئی مرکز سراسیت، مشلًا دانتوں کی خوابی ہو آوائی پہلے صاف دیاک اور دُورکرنا چاہیے۔

س: موتیا کے آپر شین میں کیا کیا جا کہ ؟

ج: کرة چشم کے اندرسے ابرآلود مکذر دفیر شفّاف، عدسه کونکال دیا جاتا ہے۔

س : كياية أيرك بوتاج؟

ج: بىنبىر

س: كياية آپرشين وردناك بوتاب ؟

ج: جينهيں۔

س ؛ کستم کی بے حسی بیدا کی ماتی ہے ؟

ج: الغول میں مقامی بعضی بیدائی ماتی ہے۔ نودکین جیسی ددائل کو تطرب آنکو میں ٹیکائے ملتے ہیں۔ نودکین کی بیکیاری بھی کرہ جشم کے بیچھ سکائی ماتی ہے تاہم کی کائی ماتی ہے۔ لگائی ماتی ہے ایکن بچوں میں عمومی بیجسی (داردسے بیہوشی استعمال کرکے) پیدائی ماتی ہے۔

س: شكاكس مقام پردياما آليه

ج: آنكوك مفيرحة في ماشير برادراً نكوك ننگ دارحقين-

س: موتيا علف كآبرلش كوانجام دين ين كتناوتت صرف موتاع،

ج: نیس میالیس منط تک۔

س، آبرشین کے بورمریش کوکب تک بستر بررمناج اسے ؟-

ج: چے ہے سائ دن تک۔

س: کیافائگی نرسول کارکعنا ضروری ہے؟

س: مريض كوشفافانديس كتة دن تك معمزا جلهي ؟-

ج: ایک ہفتہ سے دس دن تک -

س: کیاآپرشن کے بعد کا زمانددردناک ہوتاہے؟-

ج: جينہيں-

س: آپراش ك بدكن كن بدايات كى بابندى كرنى چاسي ؟-

ج: معمولی ہدایات یہ ہیں کہ آپریشن کی ہوئی آنکھ پرگرم رفادے ڈگرم بانی میں بھی کہ ہوئی آنکھ پرگرم رفادے ڈگرم بانی میں بھی کوئی ہوئی گئے ہوئی کہ بھی ہوجا گئے۔ اِس سے اِندیال جلد ہوتا ہے اور وقع شرایت کا امکان کم ہوجا آہے۔

س، كياآبِلشِن كُ بعِدْ خاص تسم كى عَذَا كيس ضرورى بولى جي ؟-

ج: جىنىس، بشرطيك مريض ديابطسىس بتلانهو

س: موتيا كالبريشي كس صرتك كامياب موتاب؟

ج: ، و فى صدي زائر حالتون بي بهترين بصارت (مينكيس لكلن كرسانة) بحال مع جاتى بيات من المائة بالمائة با

س: کیاموتیاایک بازگال دینے کے بعد پھرکبھی ہوجا تاہے؟ جن حریان بعض والمة الكرترم ما

ج: جى إن، بعض مالتوں كى تقريبٌ دس فى صدى ميں موتيا كمردموماً

. مونیا کے آپرشِن میں کیا کیا ہیسیدگیاں مونا ہوسکتی ہیں؟۔

ج: (الف) آنكه كاندرج باي خون (نرف)

(ب) آپرلش کے بعد*زخم ہیں وقویِ سرای*ت-س: کیا اصلاح یافتہ طریقوں کی وج<sub>ر</sub>سے میچیپیدگیاں کم **ہوگئی ہ**یں ہ

ج: جى إن، زخم مين الكالكا دين كه اصلاح يا فية طريقون كى دج

وقوع سرايت كوايك نادرهاد شبناديا ہے۔

س: اگرموتیان کلنے کے بعد جرمای خون واقع موجائے توکیا اسسے بھارت جاتی ہے ؟۔

ج: اگر جرمان خون بهت زیاده موتومکن سے کبھارت جاتی ہے۔ خفیف جرمان جنب موکر کوئی ضرر نہیں بہنچ اہے حفظ ماتقدم کی غرض کو زخم میں احتیاط کے ساتھ اللئے لگا کرمریون کوسکون کے ساتھ بستریس لٹلٹ رکھنا جا ہے۔

س: كياآ پراش كه بدر رايت واقع موجل في سع بصارت ولي ماتى وا

ج: اگربرایت شدید به توبهاست ماؤن موم ات به ورنخفیف سرایت براژنهین براتا-

س : كياموتيانكال ديف يعد أنكوبرشك موجاتى بعدادركياز فم كاكونى داخ باتى ده جا الدركياز فم كاكونى

ج: جى نهين اليي كوئى بات نهيس موتى -

س، كياآپرشن كراييف كوبدعينك لكانا چلهيد؟

ج: جي إن، لگاناچاہي۔

س: آپریشن کے بعد آنکھوں سے کام لینے کی اجازت کتنے ونوں میں لمتی

ے اور دوسری سرگرمیال كب اختيا مك جاسكتى بين إ-

ج: گھریں عمولی نقل وحرکت کی اجازت ، دو بھنے بعد-

برطف کی اجازت ، چار ہفتے بعد۔

تمام كام كاج حسب معول، يجع بفت بعد-

غسل ، تبين شفتے بعد

موطرىيسوارى ياسير، تين بهفت بعد

موٹرخودچلانے کی اجازت ، چادہفتے بعد

بلكاكام كاج ، يجع بنفتے بعد

زياده محنت كاكام ، آمد بفة بعد

ازدواجي تعلقات، جارجفت بعد

جلرکے داغ دیقے فہ اسول چیک فیرہ کے گراھے سوال : کیاملد کے داغ دیع دیالخسوس دہ جیجیک دفیوملیں

بارلوں کی وج سے چرو رپیل ہوجاتے ہیں کری دوایا ترکیب سے دور کیے جاسکتے ہیں ؟

جواب : ایسی کوئی دوانہیں ہے، جس ہے جلد پرکے مستقل داغ دور کیے جاسکیں ۔ اس زمرہ میں برص کے سفید ۔۔۔ دھیتے شامل نہیں ہیں ، جن کا علاج ابتدائی درھ ہیں داخلی اور خارجی دداؤں سے بیٹیتر صور توں ہیں مکن ہے۔ چہو پر مہاسے اور چیک کے داغ اور گر مصب برنمائی پیدا کردیتے ہیں۔ نفسیاتی امراض کے معالج بیان کرتے ہیں کے جلدی برنمائی پیدا کردیتے ہیں۔ نفسیاتی امراض کے معالج بیان کرتے ہیں کے جلدی برنمائی پیدا کرنے ہیں اس سے بالخصوص عور تیں بہت تمار تر ہوتی ہیں۔۔ اثر پیدا کرسکتے ہیں احس سے بالخصوص عور تیں بہت تمار تر ہوتی ہیں۔



لیکن اب جدیدنی جرامی کی ترتی کے ساتھ ایسے برنا داغ دھبوں بی تکلیف یا خطرے کے بجربی دورکیا جا سکتا ہے اور اچھے تھے یہ بخش فی حاصل ہوتے ہیں۔ لوب عمل

س بس ما دُف مقام کی جلد کوچین کر ایگیس کرصات و موارکردیا جا آ برکارددان معری مریک ال مجرایدات کی ایک تسم ب-

بیمل ایک مخت اروں کے بُرش سے کیا جا آہے۔ بُرش قرص نا شکل کا ہے جیے برتی طاقت سے گھڑا پھرایا جا آئے دکجلی کا ارلکا کو اُسی طرح جس طح مران سازی کے کھینے یا گرمے صاحت کرنے کے اُلات بیں برتی تارلکا کو اُن کو ت یا گروش دی جاتی ہے )

طرفی کارنهایت ساده صاف اورنفیس بوتله - اوسطیم و کوموار نیس تقریباً ایک گفت گذاهه اورخفیف سادرد با تکلیف کا اصلی مرف دقت مواه جعب کریسی پیداکر فیکے لیے جلد کو تعدیک ۔۔۔۔۔۔ اکرنجد کردیا جاتا ہے -

بریک بال دخیره ما دن کرک اسالکمل لگاکر پاک کے ۔۔۔

ال کلورا بڑی کھوارٹال کر مختل اور خبر کردیا جا آئے۔ تقیباً ، سیکنڈ میں

ادواتع ہوجا تہے۔ ماس کر دخی برش کوجلد پر است سیکھنچ تہ ہوا دربیک

تین مربح الح رقب پر کام کتا ہے جس کے لیے وہ صوف اسی قدر دبا وَ

اللہ جومزوری ہو گھیے ہوتے فوامنول یا لمب (اصل مرب افتالمج ہے) خود

یش سے دور ہوتا رہ تا ہے اور میدان عمل جین ۔ صاف صاف دکھائی

تقریباً دسوی دن زخم پرے کھوٹڈ اکر جا آئے ہورا کی ہموارتی جلد بانی رہ جاتی ہے، جوقدرے رنگ وارنظراً تی ہے۔ بیرنگ جلدی پھیکا ہوکر ایک طلائم اور مباداغ جلد بانی رہ جاتی ہے۔

يه طرنقيه نهايت ساده اوركارگراورگرشترزا ندك مخت ودردناک طرنقي سك مقا بليس بهت زياده ترقی يا فت به کيون که اس پيس نه تو داختا پرتما به اور نتيزوتند كاوى دور (طلاحينه والى دوائيس) لگانی پرتی بهي اور خطلت كا آخری نيچ شکوک اور به دوک بوتا به - در حقیقت السی مجلد خراشی يا مجلدی تنده كاری " ABRASION OR 'PLANING (گهراست و آمه که است که است محری "ربگ مالی جراجیات" - OF THE SKIN) (SANO) اب عمری "ربگ مالی جراجیات" - SANO) اور سهم و اور سهم و نهايت ساده اور سهم افراط تقي بوگيا به بس سهم و به ممالک کی خوانين به بشوت فا مده آشماتی بین -

بمدد صحت اسچه نے دویس برلی ہوئی ترتب، ول چسپ مغلین افران اور طراحت کے ساتھ دیجی اور باہد ان کے بہر رحمت کا مطابق برریا ہور باہد ان کی دلیجہ اس کے بیدر ان کے بہر دوحت کا مطابق بیری اور باہد ایک ہے اس کے بیدر ان کی سیکھ میں ان کے بیدر سی کی بیر مسال کے بیدر سیکھ کے بیدی دومال کے بیر بیکس سی ان کے بیدر سی کا مطابق زندگی کئی وابول ہے کہ اور ان کے بیدر ان کے بیدر ان کے بیدر سی کے بیدر سی کے بیدر سی کے بیدر سی کام طابع زندگی کئی وابول ہے کہ اور ان اور ان اور ان اور ان اور ان کی کارون کی کارون کی کارون کی کارون کے بیدر کی کارون کی کارون کے بیدر کی کارون کارون کی کارون کارون کی کارون کی کارون کی کارون ک

#### ہمددو صحت اور ڈاکٹ خانہ

# حشر القا

دود سے پی کر امتاکی گودیس پلتا ہوا اُنس دشفقت کا تاشردے کے بازد کھولتا تا صرمقد دردے گااپنی بھاشاہیں جو اکے شکوفہ مسکراکر بھول میں ڈھلتا ہوا چلیکے بن سے ہمکتا اور آغُوں بولتا پیار کی نظروں سے لفظوت اگر کیجے خطاب

خواب کے اندرکھی ہنتا ، کبھی ردتا ہوا نینداُرطہائےگی، رُخ پر برہمی چھاجائےگی اورایس کے بعدطبلِ جنگ گریہ بےخطر

پالنے میں ایک بوے کی طسرح سوتا ہوا جب بھی نیگوٹے کے جمونکوں میں کی آجا کو گ ابتدار ڈزیرلیب 'دوں روں میں المہارِمُنر

شب کے اندرجیل میں جیسے لہکتا ہوکنول چاہتا یہ ہے، کھڑا ہوجائے، ابینے پاؤں پر گیند میں کک مارنے کی مشق جاری کوابھی دوڑتا ہے بے تکلف ہرطرف گھٹنوں کے بک سائکل جھتری چھٹری آجائے جوکھی داؤت ک الغرض ہرخواہشِ دل'اضطراری ہحاکھی

جاچھُیے گلوں کے پیچیے، گیندہے اِس تاکیں ہوچکاہے کمپنی کا نام اور پالیشس ہُرن،

کھلتے کھلتے، پٹتے پٹتے آچکادم ناک میں سردسرچیچیک ددہ چروہی ایکے کامین

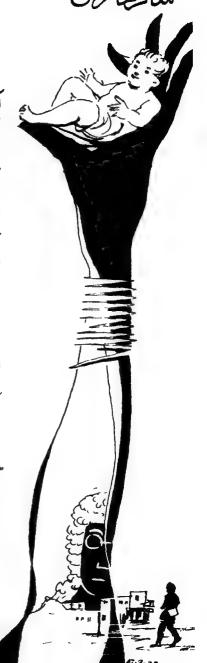
جونيراسكول بين برصف بنهايا جائے كا

اُدُبي رائے كانيا إنك دلايا جلئے گا

مقصدیستی بنا ڈالاہے اسمعول کو رات کے دُودو بھے تک نیندآنکھوں یں کہا

جار ہے والہاندشان سے اسکول کو ہورہی ہیں امتحال کے واسطے تیاریاں

دوسراکامرس کاپرچیتھا بیرون نصاب بھربھی گرانٹدنے جا ہا،رہے کا کامیاب



### ابنی ذمے دار بوں سے مہدہ برآ ہونے کے لئے اب کو توانا ای می ضرورت سے



اس زمانے میں انسان برطرح طرح کی فحمد داربان سلطین جواس کی صف کو اندری اندر کھائے جاتی ہیں۔ اس کا مداوا عام خوراک سے میں ہوسکتا۔ اس کی صحت اور توانا کی کو برقرار رکھنے کے لئے تو سند کا را حبیری ہم رور غذائیت کی خرورت سے جواس کے میم اور دماغ دونوں کو تق تا بخشے ۔ دماغ دونوں کو تق تا بخشے ۔

سنکارا ایک جنرل انگ ہے سمیں بحرت وامنر معدنی اجزاا ورجری بوٹیاں اس خوبی سے شامل گئی ہیں کہ بہر موسم میں ادر مرعرے لوگوں کے لئے بیساں مفید ہے۔

آپ کے اور آپ کے بچن کے لئے بے شل ٹائک

المستفاك آپ كاورة،

27.00

بمدرد دوافانه (وقعت) پاکستان تربی شماد دبور



دلیے بند مکار گوکشت سیکنٹر کالس وٹینگ دوم میں پیکھے کے نیچے بیٹھا تھا۔ ایک دم اپنی جگسے اُنی کی اوراس پرلیسے کردونوں پاؤں میزر پرچیبلادیے، چست بیں لگا پیکھا گھومتار پااوراس سے رکلی ہوئی گرم ہواؤں کی لہریں دلواروں، کرسیوں اور دروازوں سے رکبی ۔ اسی وقت ر ملیوں دریواروں، کرسیوں اور دروازوں سے مکراتی رہیں۔ اسی وقت رملیوں دریواروں مالیولئت اندراکیا اور کمارے سامنے کھڑا ہوکر دولا۔

آرينج بوناصاحب!

آرينني ۽ \_\_\_نهي!

وملوى\_\_\_ كيوتوفرور بوناكرى بهت بورى ب-

بال! ـــــ بون! ــــ كأدّ-

ابھی لایا محاڑی اور ایک گنت لیٹ ہوگی ہے۔

کارنے پھر ماؤں پھیلادیے اور آنکھیں بندرلیں۔ فوراُس کے کانوں بس ایک نقرتی اور شیمی رسیلی آوازگونچ گئی۔

کارتم نے بیری نوشی اوراطینان کا کلاگونٹ دیاہے۔ ہم نے ایک زندگی کو اُجا لادیا اور کھلاکے حسین چہرے پر ہمکی ہوئی دور ٹری بڑی خوب و اور ڈیڈ بان ہوئی آنکھیں ذہن پر اُمجو آئیں۔ کملااس کی بیری ستا شنے کھڑی تھی۔ اس کے کلائی رُخسا در شھیائے ہوئے تھے لمبی گھنی میکیوں پر انسووں کی بوندیں لیڈری تھیں جیسے بیاہ ڈورے میں الجھے سیجے موتی دک درے ہوں ۔۔۔ ومٹو صاحب!

رملیے رفیر شینٹ روم کے بلتے نے سامنے کھوے ہوئے مجسمہ کو اچانک پرے دھکیل دیا۔ ٹھبک ہتی ہو کملا میں تمارا مجرم ہوں! دمٹوصاحب! ۔۔۔۔۔نائے میز سریا تھ مارکر نولاگاڑی اکس گھٹٹ

ومٹوصاحب! ---بهائے میزر پاٹھ مادکر لولاگاڑی ایک گھنٹہ اور لیسط ہوگئی۔

ایک گھنٹہ ؟۔۔۔ کمارچ نک یَما گویا اس کی برت کی ماند جمی جونی سوگوارزندگی ابک گھنٹ تک ادراسی طرح منجد دیڑی رہے گی۔ وہ تبدیلی کی طرف آتی دیراور آگے نہ طریعے گی۔ اس نے پاقد سمیٹ لیے اور آرام کری کے کیک سے کمک کراس کے اندرسا کیا۔ الیے میں سے گلاس اُٹھاکہ



ما تعاردوس ايم-اي كيا تقااور جلدى إيك مقامى كالج مي ليج إربادا باتغا ديكيفيس وه بالكل تن درست تغاجره يرالى جلك دي متى ا تكعول يس مفرخ توروس كاجال يوس كجيا بوائتما جيب سندرس مرجال لى باريك باريك شامين عيلى جوتى مون نوكرى طقة بى كمار في الريب كم ليعنوان رجبطر فكرالبا تماا ورايخ كمراب كمشور عسد دسيري شروع كردى تقى موضوع ترادل جبب اورولوله انگيز تفار أمدوارب یں آنا دی کی ترب وہ شروع ہی صوطن بستی کے جذبات سر تار تغااس كامفبوط حقيده تغاكه أروف لك كى نجات بير نمال حِقديا باسف مرمل پر تمنشد سينون ين جنكار إن سلكاني بي ادراي انقلابی نوید وضع کیے ہیں جرار دلخ میں جذب ہوگئے ہیں۔ یا گاندھی می ئى چلائى موئى شبهگرەبىرى كى كونچەبىرا درسائىن كىيشن والىس جاقىك تحركيك دوران يرمجي لوكوں كوكر ماتے رہے ہي اوراكس وقت بھى تخنش نهي بون جب محورًا سوار پولس في ايك دم ان جمول بر لمدبول دياتعا جوكالي جعتربوب سيمشن كااستقبال كرف كيليكهنوس تولى يرسع تقع ان بي جوا برلال نهروي تقع اوركو وزرلبوينت بعي -پرس نے دونوں باندھادھندلا ملیاں برسائی تھیں، ان میں سے بہتسی بانیں کمار نے میری کہانی کے انگریزی ایٹریشن میں پڑھی تھیں وراسيمعلوم تعاكداس خطوناك موقور بيعي انقلاب زنده با داورساكن كميشن واپس جاؤكے فلك شكا حث نووں نے ذمين وآسمان كو إلا ديا تھا۔ الهيس وجره سعكماركوأردوس مجتنت تقى رببت كرى اورغيرفانى عبت اسى عبتت كانيتج بتماكماس فكالجيس أردولي تقى اور بعراردو يرهك ہی پر الماذم ہوگیا تھا ۔ دبسرچ بھی منزوع کردی تھی عنوان اس کے مجان سے گری مناسبت مکت انتا وہ بڑی مرگری اور شغولیت سے مقال کھ داكا الكيفنك دوران بس ايسالكا جبيد ميديس سندرومي ماردا بوص نفي بإعكروه تبوي كآا وداس نظر برتووه ديرتك سرد عنتا دا تعااجس من يراف نظام إدرا كريني سامراج كي الإربومانى غردى گئاتى -

كامندكاذ فران كانپ دېلې گونغ رمي بي تكبيري اكتابية جي شايد كچه قيدى اورتو دسې جي زنجيري

سنبعلوکده ذندان گرنخ اسطاه جینوکروه بیری چوٹ گئے

اکھوکرده بیجین دیواری دوڑوکده الوظی نرنجین انخیری اورانجی اس کاا کیسے جھاٹی کام بی نرچوا تھاکہ کملاکواس کے
ساتھ با نمرحد یا گیا وہ سوچاہی رہ گیا نہ جائے ہندوستانی رسم ورواج کے مطابق نربیوں ضوری ہے کہا دحواڑ کا توکر جواا ورا کھو ماں نے اُس کی شادی کا سوال انتخابا ہوا تھا وہ انکار نزکر سکاا ورجب کملا ہوی کی حیثیت سے اس کے کمرے ہیں داخل ہوئی توکسکا ورجب کملا ہوی کی حیثیت سے اس کے کمرے ہیں داخل ہوئی ساتھ اور کا کھی بروہ اکثر فالب کا پہشوگنگنا یا کہتا تھا۔
ساشے اور کی ہووہ اکثر فالب کا پہشوگنگنا یا کہتا تھا۔

پوچەمت وجەسيا ەستىي ارباب چىن سايەتاك بىر بوتى بىم بواموج شزاب

لكن يموج سلاباس كمشوركو حوكمي دسكى اورغالب كايد خيال عملى اورخرواتى حقيقت كى شكل اختبار ندرسكا ساحف كلاكا سجايا بك تفااوردمن مين ان كابون كاوراق أكث دم تضجو قدرت الكست المكافية ك أردوك وه كارناك بيان كربي تعين جواس ف لک کے برواں نے فلامی کی زنجری کا شنے کے سلسلمیں انجام دیے تھے۔ ا كمي طوف مولانا صهبا ل كولى مارى جاري تتى دوسرى طوف طبيرلوى آواره وطی کے مصائب میں گرفتار تھے اس کے ساتھ میزشکوہ آبادی کو كالي بال يجيا جار بالتماا وري حبك بست لكصنوى في بالكل في الدادي نغرريزى الروع كردى تقى الدوتاريخ كى بركما مي تقيس كربولتى مى مارى تقيى - تاريخ ايى مزلي مقرركرتى ارتقاكى طرف جارى تقى ايك مزل کاسواردوسری مزل سے بالکل مختلف تھا۔ارتقاکا قافلہ مہیشہ اسى طرح منزل بىنزل چلاكرتك بسب بهلى دات كيردوسرى اور تىسرى - اسى طرح ندجانے كتنى راتى گذرگىتى كىلاكى آنكىوں سے بلى مات کوچوتیوی گئی تقی وه لگی رہی اس نے کھلنے کانام تک نہاا ور کمار ابنكام مسموون ما جيداس كى زندگى مسكونى تغيى نهي بوا-چنستان حیات بر بهارنهی آن فرال کے جری کمی نهیں ملے اور بادسموم كأكذر معي تهي موا وقمت كاليزوف الطوفان أخركار يخسال كى يكى تارىخ عاركة دور كالمايار خود كمار مى موتك يكا وريت بلك

بان بهادراس کا ماحل کتناسوگواد به مقاله کمش بوی اتفا صوف بیش باسه ادراس کا ماحل کتناسوگواد به مقاله کمش بوی اتفا صوف بیش باسفات کا تفارت کو قت این چوفی سی منظر النی باتی تحقی ادر بس دایک دن وه دات کو قت این چوفی سی می مدی پر پر پی ایک درا کفا بهت سی کتا بین پی پادی تحقی ان پس به که کملی بوتی تحقی اوران بس کا تمذی چوفی تحقی و نشانی که طور بر پی باد می اوران بس کا تمذی چوفی تحقی باد می اوران بس کا تمذی حقی در اخل می مواند و می ایس کا تمذی درا بی می مون در اخل کی می ایس کا می ایس کا تا بین ایم کا کا بین ایم کا کار در اخل کی ایس کا می مون در کم ایس کا می در و کری ایس در و در کرد با بوج دسوت می کار ایس کا ساخت ایک بود.

دن مجولکھنا اوات مجولکھنا ۔۔۔۔۔ کملا کے ب خصہ نہ کھا ایسے کم ایسے کہا ہے ہے ہے اسے اور نہیں کھی گیا۔

یس کہتا ہوں میرہے پاس وقت ہی کہاں ہے لکھنے کا ، ختنا چا ہت ، اناکہاں لکھ سکتا ہوں ۔۔۔ کاش ہروقت لیکھ سکتا !

وقت میرے پاس بھی نہیں ورنہیں اپنی ساری عمراک کو لکھنے کے ے دینی ا

اجھانتہارے پاس بھی نہیں ۔۔۔ کیوں نہیں ؟ اس کی آنکھوں سے میشہ برس پڑا اور پہلی مرتبہ کما رکے احساس بی یاری سی آئی اس نے چنالجوں کے اندر سب کچھ بچھے لیا۔

ہاں تہارے پاس بھی مدہوگا ۔۔۔۔ روتی دہتی ہونا! کمارچیپ ہوگیا اس کی چھاتی ہیں آگسی جل اُٹھی اورایت الگا ،اس وقت کملالا تبرتری ہیں مذکوری ہو الجد ڈی۔ ایکے لادنس کا کوئی تحدہ ول کھلاسا منے رکھا ہو گروہ اس پوسٹ سکا تھا۔ عینک کی مددسے بھی ماس کے پاس وہ بنیاتی ہی زیمی جوان صفحات پر چھیے ہوئے حروف کو ملتی کمار کھڑا ہوگیا اور ہڑی سنجید گی سے بولا۔

مکلاجا دُاپ کرے ہیں جا د اب ہیں بھی کا غذات سمیٹ راہوں ؟ ان ادھاً دھر کھیے ہوئے کا غذات اور کھے می جوئی آبیں جلدی جلدی کرنا نشروع کر دیں اور کھا کھیں مناسب مقامات پر جائے لگا اور تکھیے سیڈر معاکر کسی رمیٹے گیا صبح ہو مکی تھی۔ نور سیس آسمان کے کتاروں

یرڈھکے ہوتے سیاہ رنگ کے حاشیوں کو اکونے والے آتیا سے طلب جلد تكلناشردع كردياتها ووسويخ لكاكياكرون ؟ - كملادوري ب اور شايداس دن سے روری ہے جس دن سے بہاں آئی ہے اس کے آنسومون مجے نظر آتے ہیں وہ مازداری کی موٹی چا دراو رامکرروتی ہے ۔۔ کھرس كيور كراس كالسوادي يحياسا بول إسدام كام كوانسان اور قدرت دونون ل كرائجام ديتي مي اسمون انسان كيون كربورا كرسكابي لكعسكا بون اس ليكروة تهامير كام ب مكراني الدرسوتي بوئ شوبر كوكس طرح جكاسكا مول اس كى آنكىيس كھولنے ليے قدرت كاميرے سائغه مونائعبی عزوری ہے کیا کہدوں کملاہے کریہاں سے میلی جاؤا بے بتی کو كبيرا ورجاكز تلاش كرو- \_\_\_ مگراس محاصل متلكها ن حل جوسك ے عورت دوسرے دروانے براسانی سے نہیں جایا کرتی وہ ایک ہی جار کھڑی پروں کے ناخوں سے زمین کرمیرائی زندگی اوراس کی مسرلوں کو تلاش کرتی رتی ہے جیسے کھٹرانی کی اس معصوم مہے بعد الورا اور اجنٹا زمین کے اندیت الكل آيس كے سائے على مينار شى كى دھيرسے جانكے فكيس كے اداسى وتت ایک اداناس کے کانوں میں آئی، جیسے بہت دورے اُسے کوئی ایکارد إمو كالكراؤنيس!

> تہارے جم کی شین بالک درست ہے۔ بس دوایک مِگر کچر ہوں ہی سازنگ آگیا ہے۔ گھراؤنہیں میرے یاس آجاؤ!

ا درسیدها آگره کانکمٹ نومین پیہیں ملوں کا اور تہیں تاج ممل کی سیر یں گا۔

ید ڈاکٹر ایخی بول رہا تھا اور ڈاکٹری کے کئی سرٹیفکٹ برونی ممالک نسیبات میں بڑا کال بیدا کیا تھا اور ڈاکٹری کے کئی سرٹیفکٹ برونی ممالک سے ماصول کرجیا تھا۔ وہ آگرہ دہلی اورا ترپویش کے اکثر تھا ات پہانے فئی کمالات کے باعث کائی مشہور تھا۔ کما داسی لحزائم ٹیبل کے اور آن آلگتے لگا۔ اگرے کی طون جانے والی پہل ٹرین جندائمی جو گئیک گیارہ بجروا دہوجاتی تھی وہ بے جبنی سے وقت کا انظار کتا رہا اور ٹھیک، الہج بے اسٹیشن پنج گیا۔ گاڑی نعیف کھنظر ایسٹ تھی اورا بھی ایمی بولتے نے اسٹیشن پنج گیا۔ گاڑی نعیف کھنظر ایسٹ تھی اورا بھی ایمی بولتے نے اسٹیشن پنج گیا۔ گاڑی نعیف کھنظر ایسٹ تھی اورا بھی ایمی بولتے نے اسٹیشن پنج گیا۔ گاڑی نعیف کھنظر ایسٹ تھی اورا بھی ایمی بولتے نے اسٹیشن پنج گیا۔ گاڑی نعیف کو دو ٹینگ دوم میں بڑیا یا رہا روم ٹوا ورا آرمنی تھی تھی اورا کی اورائی اور آرمنی تھی دورائی کا دورائی اورائی دورائی کی دو

بتيار بارميو الفراشيدث روم كالوائد أأاور لوجه جأنا-

كوليج إواصاحب

اورایک من قلی گھبل اوٹینگ روم کا دروازہ کھول کراندا آیا اوُ سامان اُکھانے ہوتے کہنے لگا۔

مھنٹی ہوگتی بابوصاحب جلدی جلیے رش بہت زیادہ ہے آ دھے پنجرسیکنڈ کلاس کے ہیں۔

کمارکو میٹینے کی جگہ مل تمی اور چینر گھنٹہ کے بعد ہی وہ آگرہ پہنچ گیا۔ ڈاکٹراسی تی بڑے تپاک سے ملاوراس گرم چیش کے ساتھ بغل گر ہوا جیسے واقعی اس نے کمارکو ٹلایلہے اور دی اسے باربار پکار تارہا ہے۔ کمار کے تین سال کے تمام واقعات بیان کر ڈالے اور اکٹریں وہ رونے لگا ب

اسے تم دورہ ہو دُکشت؟ ۔۔۔ بڑے بزدل ہوا ور ناسجو کی اسے ہو کی نو کہا کرتے تھے کہ آدی بنا ہے تو ڈاکٹری پڑھوا ور تہیں آدی ہیں پر وقید سے نو کہا کہ ایک اور ناہ ہو کی بیاں ہو ۔۔۔ بھی ڈاکٹر اسلی کی وقید سے موجود ہو ۔۔۔ اسلی دویا ہیں کہا اس کی آگھوں سے آنسو نہیں برسا کرتے، بلک اس کی نگا ہیں جم کی اس کی آگھوں سے آنسو نہیں برسا کرتے، بلک اس کی نگا ہیں جم کی گہرا بیوں میں آئر کران نقائم سی کو ٹلاش کیا کرتی ہیں جو آخر میں آدی کو دونے کا عادی بنادیے ہیں۔ ڈکشت ہی آب اپنے بستر برجا ہے آزام سے سویے کل میں آپ کا موائن کروں گا۔ یہا بھی بتائے دیتا ہوں کہ آپ بالکل سویے کل میں آپ کا موائن کروں گا۔ یہا بھی بتائے دیتا ہوں کہ آپ بالکل التی اس المحق اسے کہا نے دیتا ہوں کہ آپ بالکل المحق اسے المحق اسے دونے کہا نام کے دونے کہا اس المحق اس ڈیل ڈول ائن دونوش اور دنگ دردھن پر آپ اپنے کو بیا تھے ہیں۔

مع بهت سویرے ڈاکٹرامی دکشت کے کے بین آگیا اور اُسے
اپنے ساتھ" اکزامن روم" (Examine Room) بیں لے گیا۔
کمارتم جانے ہو بی نے نفسیات کا بہت گرامطا لو کیا ہے بنیات
پرمیری معلومات نہایت وسے بی ب ۔۔۔ بین کہتا ہوں تم الکل تن درت
ہونجہ اور تہاری سب بری بیاری تم اوالتیس (Thesis) تھا اب
وہ جم ہوگیا س کے ساتھ بیادی نے بی دم توڑدیا ۔۔۔ دراصل تمہالے
دماغ اور ذہن پر بیلی مصوفیت کی بہت بڑی چٹان رکمی ہوت تھی ۔
تہاری پوری توجبا یک بی طون تھی۔ اب ید دبا دَبا تی نہیں درا اور تمہاری

توجهات کیسوئ کی اندهیری کوٹھری سے ٹیکل کرم طرف نفشیم ہوری ہیں۔ میری بات پر پھروسر کروا درخورے سنومیں کیا کہ رہا ہوں ۔۔اس نے ڈکشت کوٹوب جنجوڑ کر کہا۔

مسطردیو تدر کمار وکشت تم ایجے بوایس نے تہیں جگا دیاہے۔ اب تم جاگتے ہی رہوکے ۔۔۔ ایک ہفتریہاں تھہرکرانے گو چلے جاؤ کملاکی آنھوں ہیں بھرے ہوئے آنسوخشک ہوگتے اس کی زندگی ہیں مشکر اپٹیں بھرکتیں ۔

کارغورسے الحق کی سمندرصیبی گہری اور نیل آنکھوں میں جھا کما د اان میں بڑی بڑی المری دوڑتی بچلتی نظراً ری تھیں اور مراب جیب اسے ساحل مراد کی طوت بہائے نے جارہی تھی ۔ چیدوڈ آگرہ قیام کینے کے بعد ساتوں دن وہ اپنے گھر بنچ گیا۔۔۔ اس کی زیم گی بڑے اطمینان اور مستریت سے گذرنے لگی ۔ کمبی کمبی وہ حیران موکرسوچنے لگا تھا۔ سات دن میں آنیا بڑا انقلاب ؟ ۔۔۔ اور کچردورے ڈاکٹر اسختی بولستا سائی دیتا۔

سات دن کم نہیں ہوتے دوست، تمہاری اور ساری گرنیا کی تاریخ النعیں سات دلوں کے اندر نبدہے!





سبس إک نگاه پرهم ایم فیصلددل کا ایسمکن ہے کہ بنیال شود ناعری کی دنیا میں میحے ہوا مگھلم وعمل طب میں انسانی قلب کے افعال درط اتنے کار کا صبحے اندازہ کرنے کے لیے بہت تلاش وجہ تجوا ورم سے سازوسانا مرورت ہوتی ہے بعض المہ شخیصی آلات سے بجوحال ہی میں تیار کیے لئے ، برسے قیمتی اختارات حاصل ہوسکتے ہیں من سے مرضی اور فیرمرصی التوں کو متفرق کیا جا سکتا ہے۔

مثلاً زیزچ منے بعدجب آپ کا دِل زودے دھولے لگتاہ ' مخوکر لگنے کے بعدا کی۔ آ دھ ضرب تلب غیر صوس ہوجاتی ہے، توکیا اس ماکوئی ایمیت ہے ؟ اس کا تشفی نجش جواب آپ کو طبیب یا ایک ما ہر لب ہی سے ماصول کرنا چاہیے۔ دراصل دل کے امتحان کے لیے بڑی تخفی ہارت کی صرورت ہوتی ہے۔ طبیب دل کونڈ تود کی سکتا ہے اور در ہاتھ فاسکتا ہے۔ وہ صرف دل کی آ وازیں من سکتا ہے اور وہ بھی تھبی آوازیں من طبیب کی حالت اس کاری گری طرح ہوتی ہے جے موڑ کا دکا نجن کا ڈھکنا (بوینٹ) اُکھا کو کھولنے سے منے کر دیا گیا ہو ۔ تاہم وہ جس کی المبایت کا درکا برت ناک طور رصاف وضیح اخدا نہ کرسکتا ہے، جس کی تفصیل دلچ ہے ہو۔ مور اور مرفیل

سب عیپلے دیش کو ایک آدام کرسی پر ٹھلاکریے تکلف اندانت نصیلی بات چیت کی جاتی ہے۔ کیا بجبین میں میٹی بخار کا حلہ ہوا تھا؟ مکن ہے کہ موخ بخار کے بعدرو ما تری بخاریا وج المفاصل ہوکر دل کی رافیاں۔ معامات قلب مجروح و داخ دار ہوگئی ہوں ) کیا تخوں پر دم آجا آہے ؟ رجس قلب برکام کا زیادہ بار پڑگیا ہو کوہ جمع سندہ مانی سیالات کو پر سے طور ربیکیت نہیں کرسکتا۔ اس کا پہنچے ہوتا ہے کہ

اعضائے اسفل میں ورم پیدا موم آہے کیا مین ، ویزنن کرنے دل دھڑکے لگآئے اور بض ترجوجات ہے ؟ کیا سینسیں درد ہوتا ہے ؟ ان سب چیزوں سے طبیب کو بھتی اشارات حاصل موتے ہیں - دراس سر گزشت مرمین - "دودا دِمِض اِنشخیص مِض بیں بے مدا ہمیت رکھتی ہے ۔ طبعی امتحال

اس کے بعد ابطیب طبعی امتحان کی طوف رجوع ہوناہے اہتحانِ
تارورہ سے معلوم ہوجا آلمہ کر گردے اپنا فعل کس طرح انجام دے رہے
ہیں۔ (مرضی گردے قلب پرخت بارڈ ال سکتے ہیں)۔ نون کے امتحان سے
قلت الدم کی شناخت ہوجاتی ہے (خون کی کمی ہونے سے عضلہ قلب کا
تقدیم اتھے دنائی ہوتاہے) نیف کی حالت بخون کے دباؤ اور مرفنی کے
وزن کو نوٹ کیا جا آلہے۔

قلب كامطالعه

ان چیزوں کی تحقیق سے ابرطبیب مریض کے قلب کی مالت کے متعلق بہت سے معلوبات ماس کی منزائین کی مالت دیکھتاہے منروع کر لئے۔ سب سے پہلے وہ قلب کی منزائین کی مالت دیکھتاہے دکیوں کر ہی منزائین عضار قلب کو تو المائی بخشتی ہیں )۔ کیا انفیس کو کی محاوث منگی یا مرضی خوابی موجودہے ، چوں کدان کا بلا واسط یا راست مال مائی ناممکن ہے، لہذا ابرطبیب ان شرائین کی مالت کا اندازہ کرنے امتحان ناممکن ہے، لہذا ابرطبیب ان شرائین کی مالت کا اندازہ کرنے کے لیے ملین کی کا مشاہدہ کرتاہے۔ اس کے لیے دہ ایک خاص می کا چوٹ اکر بیٹ میں ہی کا مشاہدہ کرتاہے۔ اس کے لیے دہ ایک خاص می کا چوٹ اکر بیٹ میں ہی دہ ایک مامن میں کے بیٹ اور مدس کے بیتے موت ہیں۔ استعمال کرتا ہے، جس میں دوشنی کے بلب آئینے اور مدس کے بیتے موت ہیں۔ وشتا میں بی استحال کی استحال کا منتال کرتا ہے، جس میں دوشنی کے بلب آئینے اور مدس کے بیتے موت ہیں۔ وشتا میں بیٹ کی استحال کی استحال کو استحال کی میں استحال کرتا ہے، جس میں دوشنی کے بلب آئینے اور مدس کے بیتے موت ہیں۔ وشتا میں بیٹ کی استحال کی استحال کی استحال کی استحال کی استحال کرتا ہے، جس میں دوشنی کے بلب آئینے اور مدس کے بیتے موت ہیں۔ وشتا میں بیت کی استحال کرتا ہے، جس میں دوشنی کے بلب آئینے اور مدس کے بیت کی میں بیت کی استحال کرتا ہے، جس میں دوشنی کے بلب آئینے اور مدس کے بیت کی استحال کرتا ہے، جس میں دوشنی کے بلب آئینے اور مدس کے بیت کی استحال کرتا ہے، جس میں دوشنی کے بلب آئینے اور مدس کے بیت کی میں کو بیت کی استحال کرتا ہے، جس میں دوشنی کے بلب آئینے اور مدس کے بیت کی بیت کی میں کرتا ہے کہ کو بیت کی کرتا ہے۔ وہ کرتا ہے کہ کی کرتا ہے کہ کرتا ہے کہ کی کرتا ہے کہ کرتا ہے کرتا ہے کرتا ہے کہ کرتا ہے کرتا ہے کہ کرتا ہے کہ کرتا ہے کہ کرتا ہے کرتا ہے

المجمع كايردة شبكيه رحس يرخون كى باريك ركون كاجال كيهيلا

ہوا ہوتاہے ، توجمی ہیں نہایت روشن و منورا ور ذیادہ عمیں پھیکے دنگ العداح دارنظر آئے۔ اس پر دیے پرنظام جم کی موجدہ حالت کا تقشہ نایاں ہو ہے۔ جناں جا گرشکی کے حوق دموریسن رسیدگی وجہ سے سخت اور در برہوگئے ہیں تواغل آہمی حالت قلب کی شریانوں ہیں بھی طاحی موری ہے یعنی حالت قلب کی شریانوں ہیں بھی حاصل جو تی ہیں : صلابت شریانی میں بیشکی حوق ہے خاص تیم کی معلوات حاصل جو تی نظر آتی ہیں یون کا دبا و بہت زیادہ بند ہوگیا ہوتواکٹر مومی جانب لے موجد تیم ہوجاتے ہیں یعنی ماہرین کی رائے ہے کہ شکی عوق کی حالت نظام جوج تی کی حالت معلوات حاصل ہو سکتے ہی عوق کی حالت وصحت کے شعلت ایسا ہم معلوات حاصل ہو سکتے ہی عوق کی حالت کا المدونی امتحان کرکے بیمکم لگا سکتا ہے کواب دلین کہ امرا طبیب آ بمعوں کا المدونی امتحان کرکے بیمکم لگا سکتا ہے کواب دلین کہ امرا طبیب آ بمعوں کا المدونی امتحان کرکے بیمکم لگا سکتا ہے کواب دلین کہ امرا طبیب آ بمعوں کا المدونی امتحان کرکے بیمکم لگا سکتا ہے کواب دلین کہ اندہ درون تک ندہ درون تک ندہ درون تک ندہ درون تک

مسماع الصدر

قلب کی اواز کسی منائی دہی ہے؟ اہر متی الاسماع الصدر کی مدد ہے اس صدائے با رکھت (گونی ) کوشت ہے، جوفلب کی کواڑیوں کے بند مونے ہے موجوزی میں بیدا ہوجاتی ہے۔ وہ نن درست دل کی کر بند ہونے ہوائی در ان دار کواڑیوں سے اکٹر پیدا ہوجانے دائی گرگواہٹ کو، ناقی ساخت والے دل میں خون کی مجنور (گردا بی چر سے پیدا مونے والی مرسر اہد کو کو ناکارہ اور عیب دار کواڑیوں کی شرخر (خریر) مونے والی مرسر اہد کی کو اور وں کو کشت اور پیچان ایتا ہے۔

مرس اللیوں سے بلی صب الماکر اقراع ) سے پیدا ہونے والی آواز سُن جاتی ہے۔ اس طرح مجیبی و رسید کاکر اقراع ) سے پیدا ہونے والی آواز سُن جاتی ہیں ، بیان دل کے رقبہ پر فرق کے بیدا ہوتی ہوں کی دقبہ پر فرق کے بیدا ہوتی ہوں کی دور کے اس چواھا قرآ اس کھیبی پر وں کی جسامت اور قلب کی جسامت کے مدود معلوم کیے جاسکتے ہیں اور سا کیسا بندائی طرفی اس سے بہلوانوں میں دل کی جسامت اکثر زیادہ وسے بائی جات کے در کر فرق میں بیلوانوں کا دل صرف جات کا اربیشنے سے زیادہ بڑا ہو جاتا ہوں کے در لیکن آخر میں بیلوانوں کا دل میکھ جاتا ہے کے دل کی جسامت کی جسامت کی حسامت کی جسامت کی

کی بیٹی کا زیادہ ٹیک ٹیک ا زازہ کرنے کیے سیندکی مکسرزی تصویر (اکیس ریز) کی جاتی ہے ، یا فلوراسکوپی امتحان کیا جاتا ہے۔ تشعاعی امتحان

قلب يسلاني دالنا

قلب کی اندرونی کارگزاری کی اس سے بھی زیادہ گہری تفعیدلات حاصل کرنے کے ایک ڈرا مائی اسلوب عمل سے کام یا جا آئے ، جس میں ول کے اندرسلائی ڈال کر (قلبی تشارت کرکے) دیکھا جا آئے۔ اس جدید اسلوب عمل ہے ایک افسان کا گان ہوتاہے ، گراصلی واقد کی ول جسپ ختیقت شنے:

وروائد میں برمی میں برمقام انہرس داللہ بال کے ایک چھو لیے شعافا نے ایک فرجوان ہا قس سرون ( وَدِرُ فرسان ) کوفیال ہوا کو کی ایسا معتبر فوری طریع ہوتا ہوا ہوں ہو گرب ایسا معتبر فوری طریع ہوئے جس سے انتہائی ضعت کی حالتوں ہیں مخرک قلب ادور داست ڈوج ہوئے دل کے اندر بینیا کی جا سکیں ۔ اس کے لیے یہ کیوں دکیا جائے کہ باند کی ایک ورید کے اندر ایک چک دار کی داخوں کی کے اندر ایک جائے کہ ہوئے کے اندر کا اندر بینیا کر بھرائس فلی کے اندر سے مطلور دوا تور قلب کے اندر اللہ وی جائے۔ ؟ "

چوں کراکس شفاخانہ میں اس خیال کو عمل میں لا نے کہلے کو فی تجراتی جانور موجود نہیں تھے، لہٰذا فر آسمان نے اس تجربہ کو خود اپنے اور پانچام دیئے کافیصلہ کیا۔ وہاں کے دوسے معرّا ور مجھدا رطبیبوں نے آسے الیسی احمقت ان حرکت کرنے سے برحبند نئے کیا، گرفور آسان اپنی وصن کا پکا تھا۔ ایک روزجب کہ دوسے ڈاکٹر دو بر کا کھانا کھا رہے تھے، وہ چیپ چاپ آپریشن کے کمرے میں قابليت كار

پاادروبان اس نے اپنی بائیں ہمنی کے سامنے کی ایک وریکو خود فشتر لگا کر
ول دیا اور مجابیک ۲۹ ایخ کی نی رجیسی کردی خطک استان کے لیا شعال
جاتی ہے ) لے کر کسے اپنی اس ورید کے افرود افول کردیا اور (دیوا دپر لگھیے کے
سیس اس کی فلورا سکویی عکسی تصویر کو دیکھو دیکھوک نی کو آہستہ آہستہ
پر سکا تار با بہاں تک کرچندونٹ میں نی کا سراول کے افدو تھا۔ اب اپنے
سرات مندانہ کا دنامہ کا کا فذی ترسی ثبوت حاصل کرنے کی فوض سے
سان آپرش کے کمر سے نبل کرا طمینان کے ساتھ زینے چڑھ کراو پر کی منزل
سان آپرش کے کمر سے نبل کرا طمینان کے ساتھ زینے چڑھ کراو پر کی منزل
سان آپرش کے کمر سے نبل کرا طمینان کے ساتھ زینے چڑھ کراو پر کی منزل
سان آپرش کے کمر سے نبل کرا طمینان کے ساتھ زینے چڑھ کراو پر کی منزل
سان آپرش کے کمر سے نبل کرا کا درا میریا نی سے میں سے نبل پڑھ کے اور اس کے کا درا میریا نب سے میں کیا کہ کرا گئی ساتھ درا ہے۔ "

قلب کے اندرسلال ڈلفنے کاسع ل کھٹنیسی ہمیت کو واضح کرنے موامر کی ڈاکٹروں (آینٹری کو رفانڈ اور ڈکنسن رجہڈر) نے ناپاں جے اور سالہا سال کی تحقیق و تجربے کے بعد اسعمل کو دریج تکمیل و تہذیب ماصل ۔ بالآخر لاصلامیں ان دوامر کی ڈاکٹروں کو اور فورسمان کو اسل ہم جم آکشان فرالے اعتراف ہیں اور اربی انعام "عطاکیا۔

سقبی قطوت یا دِل یس سلاتی ڈالئے کا نام برظا برظ ڈلا واسعلوم ہوتا الکن علاّ اس کارروائی میں برائے نام ہی کسی درد کا احساس ہوتا ہے اور الکل خیصت سا درد کبی دریدی د م نرباً س وقت محسوس ہوتا ہے جب کہ مان کی سلائی اندروا فیل کی جاتی ہے۔ اس سے آگے درید کے اندریا قلب ماکوئی درد محسوس نہیں ہوتا (کیوں کروریدوں اور قلب ہیں کوئی تی سا ب ہوتے ہی تہیں) قبی تنظرت کردہ ایسی تازہ (۱۹۱ه) ما انتوں ہیں، مار فیطون میں موت واقع ہوتی، جے سلاتی ڈالئے کے مل سے فسوب کیا جاساتھا فی قالمی بر مسموری

پوریات بی ایک با داخاص اورایم ضورت کے سلائی ڈالنے کا کا فقیار بریاجا کہ با بلا بنیت حالتوں میں طبیب قلب کی برقی ترسیم (البیٹر دکارڈیو میں کے کرنشخیص وطلاح کرسکتاہے۔ قلب کے سرے کے قریب ایک چھوٹا کہ بافت ہے، جس کو مفارک کہتے ہیں۔ اس تو دہ سے وہ برتی لہری باہر نامی بین سے قلب کے عضافات میں شکرٹ اؤر پیدا ہو کر قلب کی جاروں

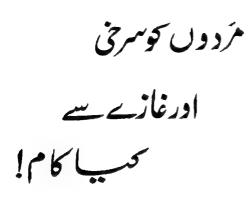
کواڑیاں کے بعدد گیے۔ کٹیک دقت پرا پنا اپناکام کرتی رہتی ہیں۔ برقی ترسیم کا یہ الفیتوں کے تاروں کے ذریتیم کے مختلف نقاط پرشپیاں کر دیا جا آہے، مجر اس سے باریک برتی مرج ں کہ کا خذی ترسیم حاصِل کر بی جاتی ہے۔

قلب کی ایسی بزاروں برقی ترسیات کے مطالعت طاہر ہوگیا ہے کہ
تن درست دلوں کی ترسیات میں و متاز طرز کی بھرتی ہیں۔ جناں چہ اگرسی تیم
یں قلب کی معولی طبی طرز بدنی ہوتی نظر کہتے توا سے نشان دی ہم تی ہے
کہ دال میں کچھ کا لائے مگر موجودہ خرابی کا کھیلک مقام (جائے وقدم) مہن فاہر
ہوتا ہے اورائس کی وسعت وجسامت (ٹی بل ڈول کمبائی ) بچوڑاتی ) بھی
مہین معلوم ہوتی ہے۔ جناں چہ ان چیزوں کا اندازہ طبیب و دسمیط لیقی بیات خرابی واقع ہوگئ ہے۔ بیتا کی مدھے کرکے پتر لگا لیتا ہے کیا اورکس صد
تک خرابی واقع ہوگئ ہے۔ برتی قلی ترسیم سے برفوری دیکھ کھالی بھی کی جاسکتی
ہے کے حمل مون کے بعد سے قلب کس رفتار سے مندمل ہور ہے۔

جب المبيب يدريافت كرلبتا به والمسبخطبي حالت بير به تو أسه يشتين كرنالازم بوتاب كرموني قلب پر بارد الد بني كام كرنے كى قابليت كس مد تك ركفتا به ١٩٠٠ كاظ مع المبيب مرمني كوم ايت كرتاب كدوه البني كام كاج يا محنت كى مقعاد كو محدود ركھيا مشلاً بركدوه ايك دسى پرسيس (جهابينے كى مشين) جلاسكتا بے مگر كان كنى كى مشقت نہيں كرسكتا ہے۔

تابیت دمقدارکارکے ایک محان میں دلینی کی نبض، خون کا دماؤ اور برتی ترسیم اُس وقت بی جاتی ہے جب کہ دلینی ایک پاؤں می پر حلیا ہے۔ ایک زیادہ عام امتحان میں مرتعنی کو ختلف تیزی سے زینے چڑھنے اُرکے کی ہوایت کی جاتی ہے۔ قلب کے امتحان کے اور بھی جیسیوں طریقے رائج یا زرغور ہیں۔

یہ میں ہے۔ الغرض ابتقلب کی حالت کی شخیص کے لیے خون و تا ل کے بج خ زیادہ جراکت مندان طریق سے کام لیا جار ہاہے ۔ کبوں کقلب مجی دومرے پمپوں کی طرح ایک معبوط کم پہنے اور خرود یت سے موقع پرائے ہا کھ سے دیا کرنچ ڈرا بھی جا سکتاہے اور اندرون قلب پرکتی نازک جراحی ہلیوں کے ذریعہ کاٹ چھانٹ کرکے اُس کی مقت بھی کی جاسکتی ہے۔





ان کا چہدہ تو ماراللحہ کی تاشیرسے دمکتاہے

مداند دجابت كيلي صحت وتوانائي شرط بيبان ظاهرى آدائش سكام نهيس چلاً- ماء اللحب سے اپني محت كو بحال اور چرس كى رونق دو بالا كيجة يداس موسم بين بسمان توانائى حاصل كرنے كابېتر من ذريعه سع -جديد بي تحقيق كى مدد سے ما واللحب كے خواص اورخو نى كو كمال تكريب نجاديا گيا ہے اور اب بيم محاظ سے ايك كميل اور مؤثر الك بن كيا ہے جو صحت اور سشباب كو قائم ركھتا ہے -

# حاء الحمدة تشه

مدرد دوافانه (وقعت) پاکستان کراچی – چانگام – لامور نے ڈمساکہ



laham

# ہماراایات عجیب کھل ۔۔۔۔ لیمول

لیموں ایک جاخ القفات کھی ہے ہو برگھریں استعال کیا جا آہے۔ تقریباً برطگ ملک ہے اورگوناگوں خواص واستعالات دکھتا ہے - طبّا ٹی اور کھانوں پکوانوں ہیں اِس کی بڑی انجیب سے اور دنگ کاشنے یا داغ دھبتوں کو دور کرنے کے لیے اسے عام طور پراستعال کیا جاتہ ہے۔

ایموں کارس مِلدکوصات کرنے اور چہرے کو نکھاں نے لیے استعال کیاجا تا ہے اور علاج معالج بیں اس کے گوٹاگوں افعال وخواص بختف وضعقد عوارض بیں مفید ہوتے ہیں۔ اضعہ کی شکایتوں ملیراا ورسا دہ بخاروں ، کھانسی اور زلا و زکام کرتے میں۔ اخار کرتی ہیں۔ اچاد کہ مفید کو میں ایک جزوفاص ہوتا ہے۔ وہی طبوں جیسیوں وغیرو بی ایمیت حاصل ہے اور اس سے اعلیٰ درجہ کے ماری خوص منسوب کے جاتے ہیں۔ یہ نظام جبم کوتقویت کو وجت و تازگی بخشا ہے اور قلب ومعدہ کے لیے خاص کی طور پہفید ہے موسم گرما ہیں شربت لیموں ہے معدہ کے لیے خاص کی طور پہفید ہے موسم گرما ہیں شربت لیموں سے معندگ ، فرحت اور تازگی محرف اور اور کا میں شربت لیموں سے معندگ ، فرحت اور تازگی محرف کے لیے خاص کی ماری دور بالاکر دی ہے۔ حاصل ہوتی ہے اور لیموں کی دل پہندگ بی بیمون ہوتا ہوں اور مطرف دورے کے لطف کو دورالاکر دی ہے۔

بیان یا جا آہے کہ لیوں کا اصلی ابتدائی وطن ہندوستان ہی تھا اور مارینی ممالک کے باشندے اس ہے پہلی محدی عیسوی ہی ہے واقعت سے گیا دھویں صدی عیسوی میں صلیبی جنگوں کے بجا ہرین نے فلسطین میں جب ہیوں کے درخت دیکھے تو انھیں کے ذریعے بردخت اطآلیہ اور مقلیہ میں داخل ہوگیا۔ افتر وقت لیمی کی کاشت آزڈرس میں ہونے لگی اور وہاں سے لیموں کے لیمیوں کے اس کے اور جا سے لیمیوں گلاس مقلیہ دغیرہ میں اور اجا آئے ، شالا ہمیا ہے کی کی اس کی مجرف کاشت کی کھورنیا ، دھوڈیسیا ، اطآلیہ صقلیہ دغیرہ میں اس کی ہم خرت کاشت کی جاتی ہے اور جا در جا در حالم کے کتنے ہی گھروں کے صحن میں لیموں سے کی جاتی ہے در جا در جا در حالم کے کتنے ہی گھروں کے صحن میں لیموں سے کی جاتی ہے در جا در جا در حالم کے کتنے ہی گھروں کے صحن میں لیموں سے

لدے ہوئے درخت لیموں کی مقبولیت ومنفعت کے مشاہمیں۔
لیموں کا درخت بہت زیادہ بڑا نہیں ہوتا۔ اُس کے بقے ہرے
ہوتے ہیں اور کھلوں کی کڑت کا یہ حال ہے کہ اکثرائس سے سال مجر میں
تین ہزار لیموں حاصِل ہوتے ہیں۔ اُس کے سفید سفید کھولوں میں کھینی
کھینی لطیعت خشہوم وتی ہے۔ لیموں کے پھول وارد زختوں سے نکلنے وال
ہوا کے جھون کے توت شام کے لیے لیے حد فرحت خش ہوتے ہیں۔

کیوں کی بہت تقسیں ہوتی ہیں۔ لزتن کا لیموں ایک ناریخ حیسا ہوتا ہے، جس کا گوداگلا بی ہوتا ہے اُس میں ترشہ کم ہوتا ہے اور وشہو میٹی بیٹی ہوتی ہے۔ ہندوستان میں بھی بیٹھا لیموں ہوتا ہے، جے آہستہ آہستہ چینے سے لیمیریا اور دوسرے سادہ بخاروں میں حمارت اور پایس کی شدت کم ہوجاتی ہے۔ گر معمولی ہوں، جوعام طور پر مستعل ہے، ترش ہوتا ہے۔ مغربی ممالک میں

اِزاری کیوں گرے زردنگ

کا بِلْنَا ہے۔ درخت ہے

توڑ اہوالیموں تو

درا س بہت

زیادہ پھیکے دنگ کا ہوتا ہے

اللہ معنہ تازی تر بی میں المیں دین میں

ہونا چاہیے۔ زیادہ بڑی قیم کے لیموں کا پوست موٹا ہو الے اوراس کے

چلكون سختف اقسام كى متايان يا چارشىنيان بنان جاتى بي جنين برے شوق سے كھاياجا كسے -

لیوں میں جیاتین ج ( vitamine) کیزت ہو تہ ہاں جیاتین کی فراوانی کے لحاظ سے آملے کا منہ بہلاا در لیمیوں کا دوسرا ہے لیمیوں میں جاتین الفت اور دب کے مناصر می جوتے ہیں۔ مال ہی ہیں ایک رسال میں اس بھیل کے دونس سے نرائد استعمالات بیان کیے گئے ہیں۔ یہاں تک بیان کیا گیا ہے کہ یہ ایمی اشعاع سے پیدا ہوجانے وانی شکی ودور کر نے میں مغید موتا ہے۔

پُرانے زمانہ میں بحری سفرکے دوران میں، جب کہ ملآحوں کو تازہ اور صحیح قسم کی مندائیں ناممکن الحصول تغییں۔ جانبن ج کی اقلیت کی وجہ المفیں مض استوبوط اکثر لاحق ہوجا آ تھا بخفیق والاش کے بعد معلوم ہواکہ لیموں کے رس کے اشتعال سے اس می کا تحفظ علاج دونوں ممکن ہیں۔ اس کے بعد سے قاعدہ مقور کر دیا گیا کہ ہر برطانوی جہاز کے ساتھ کا فی ہموں کے جانا چا ہے تاکہ ہر کری اللّٰ حوسا فرکوروزاندا کے ساتھ کا فی ہوں کا اس بلانا غرافی ہے۔ اونس لیموں کا رس بلانا غرافی ہے۔

لیوں کے رس ہیں انی صدسائیروک ٹرشہ وہ ہے۔ چاک پاکسیم سائٹریٹ کی تعدیل کرکے اس ٹرشہ کو تکال بیا جا آئے اور از اں بعد کیا ہے۔ سائٹریٹ کی تحلیل وعلیحد گی کے لیے گندھک کا تیزاب ملایا جا آئے۔ بچر اسے مصفی کر کے کڑھا بیوں ہیں رکھ دیا جا آئے ہیں بہاں تک کواس کی قلیس جنے لگتی ہیں۔ سائٹوک ٹرشکو لیم ویٹر اور دوسر سے جوش دار مشروبات بیار کرنے اور جیلیاں وغیرہ بنانے کے لیے استعال کیا جا آئے۔ اس کے طبی خواص واستعال سے ہولمبیب واقعت ہے۔

ہوں کے بردنی پوست کے نیچ لگا ہوااستر (سفید کچوسٹ) مرہ میں کو وا ہوتا ہے اوراً س کی ہوناگوار ہوتی ہے۔ ہیوں کی خوشبواُن جو ہری روغنوں کی وجسے ہوتی ہے، جو پوست کے برونی خلیوں ہیں ہے تکا لے جاتے ہیں۔ ان روغنوں کے اجزا بیشتر ٹر ہین الڈیما ٹھرا ورایسٹر ہوتے ہیں۔ سائر سس روغنیات کی میز مہک اور ہوا ان الڈیما آمڈا ورایسٹروں کی برولت ہی ہوتی ہے۔ سا دہ دوغن کیوں (قدرتی دوخن کیوں) کے اجزا بالا ٹرپنی دوغن ہوتے ہیں۔ بلاٹر پنی روغن گراں قیت ہوتا ہے کیموں کے اجزا جو ایک ہوتا ہے۔ کیموں کے اجزا جو ایک ہوتا ہے۔ کیموں کے اجزا جو تا ہے۔ کیموں کے اجزا جو ایک ہوتا ہے۔ کیموں کے اجزا جو تا ہے۔ کیموں کے اجزا جو تا ہے۔ کیموں کے اجزا جو تا ہے۔

کیوں کہ اُس کے افدے ٹرینی (جوقد تی دوفن میں موجد در تی بی ایک مدیک کال دی جاتی ہیں۔

متدن ممالک پی لیوں کے درختوں سے پھلوں کو آ آرنا اور بھی کونا بھی ایک دل چپ ہی ہیں ہے۔ توٹر نے کے بعد کھیلوں کو باغ ہی ہیں چند گفتے کل بکسوں میں رکھا دہنے دیا جا آ ہے ، تاکدان کا پانی خشک ہوجائے۔ پواٹھیں پیکنگ شیڑ میں لے جاکر وہاں پانی سے دھودھا کونسل بوراتی رسہالگ کے پانی سے دید پاک وصاف کیا جا آ ہے (تاکو فجی کے بدات دور موجائیں) ازاں بعدائ پرموی ستحلب سے پالٹ کرکے چھوٹے بڑے کھلوں کو اُن کی جسامت ، پخگی، صفت اور دنگ دنوعیت کے کھا فل سے چن جی کوئلی کہ علی دہ پیک کیا جا آ ہے ۔ (بیطولِ الل شایر کھکر ندات وباغبانی میں اختیاد کیا جا آ مودر دنہاں ہے طاکر وہاں اُن کی پیٹی کے تو کو بلات سے کا رفویلوں کو بلاا تیار لوگروں میں ہے کرمندلوں میں لے جاکر وہاں اُن کی پیٹی کے تا ہم در دور در ہاں ہوں ہے دور دور اُن کی بیار دور در ہاں میں ہے کہ کو بلاا تیار لوگروں میں ہے کہ کرمندلوں میں سے جاکر وہاں اُن کی پیٹی کرنے ہیں۔

لِرْبِن كابِرِی قَرِم كالیوں جس كا پوست دینے ہوتا ہے اور جوثقشَّر شكل میں استعال كیا جانا ہے لا یادہ ترصقید سے در آمد كیا جانا ہے۔ اسے پورائختہ ہونے نک درخت سے نہیں آنا را جانا ہے۔ برآمد كرنے سے پہلے اس كى فاشيں تراش كرائفيں آپ نمك میں محفوظ كردیا جانا ہے۔

ایموں حیاتین ج ( viramin c ) کاایک قیمی خزاد مے ہو صحیح تن درستی کے لیے بہت مفید ہے۔اس کا ہر گھرس بکٹرٹ استعال ہونا چاہیے اکیوں کہ ہارے ملک میں جاتینی قلت ایک عام شکایت ہے جو ایموں میسے اور سہل الحصول کھیل سے بہر سانی دور کی ماسکتی ہے۔

خريدارى تمبر

بعض قادمُن کرام خط و کتابت کرتے وقت یا دوبا مه چنده سالاندا دسال کرتے وقت اپنخ جدادی بخرکا والد خوان کے ادرشاو موالد نہیں دیستے جس کی وجہ سے اوامہ کوان کے ادرشاو کی تعمیل میں دقت ہوتی ہی اور وقت میں گھتا ہو براہ کم اپناخر یواری برمزور کھیے۔ جس کا خذمیں دسالد لیشا ہوتا ہی، اس پرخر یواری بخر



رِمَغُرِبِي سَالِمِنْدَالَ كَى دَرِيدَه دِنِي

وه حدد سی کونام نها در قی گے اعتبار سے مغربی مصنفوں کی تا ریخی کتابول میں حب بوظلمت کہا جانا ہو اہل مغرب کے بیے دَورِظلمت ہوتو ہولیکن مشرق کے اغتبار سے وہ نار بیخ عالم کا دوشن ترین دَور ہو بخود مغرب کے بعض حذیقت پسند موضین نے اہل عرب کے علی دَور کونونان کے عبد زرّین کاہم کی قرار دیا ہو۔ ہم پورے دفیق کے ساتھ کہ سکتے ہیں کہ دنیا لیائے نتیجہ چرز دَور سے کبھی نہیں گزری ۔ یہ دَور ہرا متبال سے انہا کا اہمیت کا حال ہو اس کوتاریک دَور کہنا حقیقت کا خون کرنا ہو۔ اس سے بڑی حقیقت کیناسی کمیا ہوسکتی ہو کہ لیسے دَور کوتاریک دُور کہا جائے جوتار تن خالمیں انہائی با رکت دَور نعا ۔ ساری معیب سے ہم آج دوچا ہیں اسی دہینت کو بدلنا ہوگا ورد کوری مصائب نجات دلانی ہوتو اس دہنیت کو بدلنا ہوگا ورد کوئی طاقت ہم کو تباہی سے نہیں بجاسکتی ۔

ارز عالمی الروحانیت فرموری وه دور تماجسی مادیت اور وحانیت فرموازی ترقی کی بیسیات اور ابعالی عالمی الروحانیت فرموازی ترقی کی بیسیات اور مابعا البعالی مثال ماس دکت اور مابعا البعالی مثال ماس دکت سے پہلے لمتی جواور نہ بعدیں - اس دکوری دنیا ماده اور وقت کے متعلق ان نظریات سے آشا ہوگئی حس انگل بدولت کا مُنات کے سامع مربع کئی حس انگل اور ماک کا منات کے سامع مربع کئی حس انگل اور ماک کا دراک کا در دراک کا دراک

64.743

مغربي سَامَسدال كى دوبده دمى اداره إ صحت وشّعا "فاكومرولى الدين ۲

وحافي للع يَطايد كسفاحانون بي

سانپ می کادآ مرکسے بس

ایک جنّتِ ارضی طواکر محرونتان ،

كمشل

احساس کمری کی اہمیت ۱۳

بيوى چلهي ما درست سيد طابرولتي ١٤

تين مرنص دا فسان مواكز وليم تساري ١٩

يدن سيب دندگى كارالدافسو ٢٢

الشا كيم ممانعال صهر

تانوں کا درس موسانوبال سن ۲۹

سوال وحواب ۲۱

اب یں ڈربوک میس ہول نصل حرکم س ۲۳

بإزگس دافسان ويده تسم ۳۷

واکرکودیا مجھے می ہے نبرو اسی ، م

ديم كأعلاج ارستد تحالوي ٢٢

اے معود احدر کانی ۲۵

دوسال کے لیے نمن ۔۔۔ چھے اپلے

# صحت وشفآ

طب رُوحانی

میرمطلب کرزام توگریزاں شدہ بود بعظے توی (اندن) ہوفیہ مامونانی میدا بادد آخوا )
میدرمطلب کرزام توگریزاں شدہ بود بعظے تواجابت اثر آ مرصوشکر دخریف )
دومانی زندگی کا بیجیب وغریب بجرب ہے کا گریس کی نعمت کی طلب ہوتواس کا بمادی زندگی میں فہودی تعالیٰ کی حدوشت اوشکرے ہوں۔ اس سے بمارے شعومی بایک و شکرے ہوں۔ اس سے بمارے شعومی بایک و شکرے ہوں۔ اس سے بمارے شعومی بایک انتظاب پیدا ہوتا ہی بحرار بوری و فرحک دروانے گھل جلتے ہیں ادمشا بو مراز بردکہ فیسب کشکار م بھا آبرادر م بھی اُٹھتے ہیں ،
مدشکر وصد ہزار بدیگاہ کردگاد شدشا بومراد میں از میدہ آفکار
اگر ہم جیات دھوت، توت و فرحت کے لیے حق تعالیٰ کا شکراداکریں ، ان کے بے بایاں لطف و کرم بران کی حدث اکریں تو بمارے ۔

اگریم جیات دصحت، قرتت وفرحت کے بیے حق تعالیٰ کا شکراواکریں ،ان کے بے پایاں تطف وکرم بران کی حدوثناکریں تو ہاہے زیرن میں ان نعمتوں کا ایک تعدوقائم ہوتا ہے اوریم میں حیات وصحت وقوت کا ایک احساس بھی پدیا ہوتا ہے اور ہما راقلب سروسے ملو پوجا ناہے۔اگریم میں شفاکا باطنی احساس پدا ہوجاتے تو ہم تعلقا شفایاب ہی ہوجاتے ہیں۔

میری بے کوس چیز کے متعلق ہم یہ جانتے ہیں کہیں ہے اس بر نقین کرنے سے ہیں کوئی فائدہ ہی سکتا اور نہی کی ایسی چیز کے احساس کینے کی کوشش کی جانی چاہیے ،جس کا ہم عقیقی دواتسی طور پراحساس نہیں کرسکتے خود فریسی نضول بھی ہے اور مفرجی ۔ "گربشاٹ یدوگفت کہ باراں است " ایک فاتر عقل ہی کاعمل ہوسکتا ہے۔

لین آگریم می تعالی مان گرناگون نمتون کامیم قلب شکریداداکری جریماد مسارے دجود پر محیط بین ، قریماد باطن میں ایک تغیر رونا ہوتا ہے۔ اس سے خوف رفع ہوجا کہ اور قلب سکون وسرور سے مملوم وہا تاہے۔ فکر شکر سے سے مام ورین شیری ہوجاتے ہیں ، بلکدور میں بھی انبساط پیدا ہوتا ہے۔ شفا بختی ہماری اختیاری شے نہیں ، نیکن حمد و نناوشکر گواری سے ایک نئی زندگ کا چشر ہم میں آبطے لگتا ہے ، جو ہمارے نفس کی ساری طلمتوں اور ہمارے بعلن کے سارے دروں و در کھوں کو اپنے آپ جیات وفع کو بتا ہم یہی ایک ناقابل انکار نفسیاتی صداقت ہے کہ جہز ہماری معروض فکر ہوتی ہے، یعنی جس جیز پر ہماری دہنی تو تیں مرکون ہوتی ہیں کے بیان کے سارے دروی ہوتا ہوتا ہے۔ اس کے جہز ہماری معروض فکر ہوتی ہے، یعنی جس جیز پر ہماری دہنی تو تیں مرکون ہوتی ہیں کا میں ایک ناقابل انکار نفسیاتی صداقت ہے کہ جہز ہماری معروض فکر ہوتی ہے، یعنی جس جیز پر ہماری دہنی تو تیں مرکون ہوتی ہیں ایک ناقابل انکار نفسیاتی صداقت سے کہ جہز ہماری معروض فکر ہوتی ہے، یعنی جس جیز پر ہماری دہنی تو تیں مرکون ہوتی ہیں ایک ناقابل انکار نفسیاتی صداقت سے کہ جہز ہماری معروض فکر ہوتی ہے، یعنی جس جیز پر ہماری دہنی تو تیں مرکون ہوتی ہے۔

اس کال المهاریات، مبیداکم آی نے اس مدانت کا المهاریات، اس کالی ایک اس مدانت کا المهاریات، اس کالی ایک کاردیگل باشی دربلبل باشی

اس لیے آگریم اپنے نقائص اورمعدودیوں ہی پرنکری توتوں کومرکو ذکرتے ہیں توان ہی کا ہم میں فہور ہوتا ہے اور ہم ان ہی کی صورت اختیاد کر لیتے ہیں اوراگراس کے برخلان ہمادامعوم ن نکرصت یا توت ہوتا ہے یا کمال وسرور تو ہم سے ان ہی کا فہور ہوتا ہے ادران ہی کا ہما سے وجود پر احاط ہوجا تا ہے۔ اسی رازکوروی نے یوں فاش کیا تھا :

ابق اسخوان درلیشهٔ گرک است اندایشه و کاشنی دراددخاست و بمرگلنی

اس لیے ان نستوں کے مصول دِنمِتْن سے قبل ہی ان ہوت تعالیٰ کا شکر انہیں ہماری فکر کا سووض قرار دیتا ہے اور کی وضوی کا نفسیا تی قرانین کاعمل انہیں ہماری زیر کی میں وجود نجشہ تاہے۔

# روحاني علاج

### برطانيه كے شفاخا نول میں



مال بی پس برلمق میشدیل ایس ایشن فید جرت ناک اعلان کیا گربطانید کے دورانی موالی بین کوشفاخاند میں معلاج کرنے کی اجازت و سعوی ہے ، بشرطیک دیاں کے کارکن علاکو اس پر کوئی احراض دہو۔ اس کے بیمنی ہوئے کہ اب جزائر برطانیہ کے تقریباً ۱۹۵۰ فی دواخانوں میں دوحانی مولئے کے مطالب مرحین اپنا علاج اس طریقت سے کراسکتے ہیں۔ درحیق قت اس بڑی کامیانی کامیم امشریمیری ایشد و ذرکے مرتوک جرتوی انجن دوحانی معالیمین کے صدر ہیں ، مشرایشد و فرنے ایک سال کی جرتوی انجن دوحانی معالیمین کے صدر ہیں ، مشرایشد و فرنے ایک سال کی فائد کی بشر و مانی معالی حرف فائد کی بردواخان ہیں بلا فائد کی تورافان میں ہردواخان ہیں بلا دوک او کی دوحانی مطابع کرسکتا ہیں۔

۱۹۹سالہری اٹیورڈز پہلے طباحت کاکام کیتے تھے، گرجندسال سے دہ برطانی کے چی نے دومانی معالی کی حیثیت سے شہردیس وہ اور

مومانی علاج کے ایسے مختلف اجلاس سادے جزائر برطانیہ بی ہوتے ہیں جن میں بعض ڈورا ان مناظر نظر آتے ہیں جلسہ کے آغاز برختصر مناجا پیر جن میں بعض ڈورا ان مناظر نظر آتے ہیں جلسہ کے آغاز برختصر مناجا پیر کی جو گئے ہیں کے بعد روحانی معاجمین حاضری کو دورت دیتے ہیں کہ جو گئے گئے ہیں کہ اور بہت سے لوگ تو بڑی دھکا ہیں کے بعد بڑی مشکل سے اپنے تک تہنے ہیں اور بہت سے لوگ تو بڑی دھکا ہیں کے بعد بڑی مشکل سے اپنے تک تہنے ہیں اور بہت سے لوگ تو بڑی دھکا ہیں کے بعد بڑی مشکل سے اپنے تک تہنے ہیں اور بہت سے لوگ تو بڑی دھکا ہیں جنیں آٹھا کہ اور برے جا نااور معالی کے باتھوں کو جھوتا ہوا محسوس کرتے ہیں ، ان کی آٹھوں میں سکون ورا مسندی ایک جیب جمعوتا ہوا محسوس کرتے ہیں ، ان کی آٹھوں میں سکون ورا مسندی ایک جیب کیفیت طاری ہوتی ہوتی ہوتی نظر آتی ہے۔

میسے ہی روعانی معالی ماوی ماون حقد برانا استربراتے ہیں، بہت سے
مریفوں کوا فاق محسوس ہوتاہے، ہلامرض سے شفا تک ہوجاتی ہے، ایک بعض
حالتوں میں مطلق کوئی اش نہیں ہوتا۔ دومانی علاج کی مسلس ایک ہے تیت
ہے جواب تک ناقابل توجیہ ہے۔ بالخصوص ایسی حالتوں میں جن ہیں اگرچ
مریفن دومانی معالی بر بورا عقیدہ مجی رکھتا تھا، گرمعالی کی معجزار فوتت کسی
طرح نفوز نہیں کرسکتی تھی۔

شفائخشی کی اس توت کو معراد اکبنا بالکل مح باکونک دوانی معالین معرف به ایم در این معالی مع

مشربیری ایرورود نفحال بی می ایک گیاره سالدارک بال کوئیل کا طلاح ایک مبلسی سی به برارست زائد ما صورت مبلسک ساست کیا اس شیخی

الركورك المارالي بي بالمت است كهاليا كرفوا بوجائ الدكاندك ايك فلا في كولي المتحدد ايك فلا في كولي المتحدد ايك الكروك كولي المتحدد المحدد المح

اس الحرک کی ماں مسر فائیس کو تیل نے بعد میں بیان کیاکہ واکٹروں نے اس سے کہا تھاکہ اس کے اوالے کواب چلنے کی ازمر نو کمل تربیت دبنی پہنے گی افکسلسل شن کی ضرورت ہوگی۔ بیاری لگفت کے بعداس کا دوسوا بہت کچو ملاج معالیج معالیج کم ایگیا تھا اور طوی عصر تک مختلف اقسام کا حرکتی علاج می کو یا گیا تھا ، مگر یرسب بے سود ثابت ہوا اوراب پہلی باریہ لوکا چل سکا اور کا فذکو تھام سکا۔ روحانی علاج سے مزید فائدہ یہ ہواکہ اسس کی مرضور میں بہت زیادہ تو توت معلوم ہوتی ہے اوران عضلات پر میں تا بو ماصل ہوگیا ہے جنہیں استعمال کرنا یہ عصر سے مجول چکا تھا۔ مسر کو سُل کو بورایت میں ہوجائے کے بعدائس کا اور کا بھر تقریباً طبعی اور اُس کا دو گا بھر تقریباً

ہیری المدور ورنے اپنے رفقائے علاج کے ساتھ نمام اقسام کے امراص اور نقائی المنظام کے امراص اور نقائی المنظام کے المراص اور نقائی المنظام کے لیے اپنی شفائی ش قوت کی آزائش کرنے کے لیے آبادہ دہتے ہیں۔ وہ ہمرے، لنگھے، اور معدور ما محواس وحرکت مریفوں، خوف اور ہم ہوں کی بیماریوں وغیرہ کا ملائ کر چکے ہیں، لیکن ان کے کام کاشا پر سب سے زیادہ حیرت ناک بہلویہ ہے کہ وہ ایسے لا علاج مریفنوں کا می کامیاب علاج کر چکے ہیں، جرود مرب ہم والدی سے اور ہم گھے الدیس جو چکے تھے۔

جب أن سوريانت كيام اله كواكن كي س يُرامرار قرت كا ماذكياب ؟ قده بلالس ديش كهتري كه مينهي جانتاكميسري ير قرت كس طرح الزائدان بوتى ب اوركها ل اكتابي بيري

کریا پناافر ضرور کرتی ہے۔ رومانی علاج اُس کام کاتسلسل ہے جے ہماہے آقا سفے شروع کیا تھاا وراسے تام گرجا فل اور سی عبادت گا ہوں میں عمل میں لانا اورافتیا دکرنا چاہیے " ان با توں کو ایرو ڈوز ندصرف زبان سے کہتے ہیں، بلکران کا یعین کامل میں رکھتے ہیں -

برٹش میڈیکل ایسوسی الیشن کا قومی دواخا نوں میں دوحانی ملاح
کی اجازت دینااس بات کا کانی ثبوت ہے کدرو حانی معالی شفا بخشی کی خاص
قوت رکھتے ہیں ،لیکن اس سے کہیں ذیادہ اہم نیتجہ یہ ہے کہ اب ہزار ول ایک ا ایوس مریض ہیمارا پا ہے اِن کے شفا بخش ہا تھوں اور اینے اعتقاد کی بڈلت گویائی زندگی حاصل کریں گے۔



2,5.

# سانټ چې کارآمدم<u>وسکت</u>ې

سوتتان کے ہرام ہوت سانپ پکڑ پر کرانی روزی کمانے ہیں۔
پورپ کے بازاروں میں ہم بشہ سانبوں کی بڑی مائک ہے، کیوں کراس
کی ختا منظمی مرکزوں میں ضرورت ہواکرتی ہے۔ بہت سے امراض کے
لیے صند ہما اور مُصلِبات (اینٹی ٹاکست اور میرم) تیار کرنے کے لیے سانپ
کے زمر کی ضرورت ہوتی ہے۔

طبی مرکزوں سے پر مصلیات گزیا پھر کے شفافا نوں کو پھرچ جاتے ہیں اور بعض اوقات سانپ کا زہر

برامتون اپنانسکار کمیرنے کے لیے بھاری

أارنے كے ليے استعال كيے جاتے ہيں۔

کیل دار لوط چطسماکر روانہ ہوتے ہیں۔ ایک مرسی ہوئی موسی کا ڈنڈا' ایک بوٹل اور ایک کیلے کی تھیلی ہیں اُن کے شکاری آلات ہوتے ہیں اور ان کے ساتھ اُن کی بازجسی آنگیس ، جوجر را پہاڑوں کی دڑالوں میں دھوب تا پنے ہوئے دھتے دار سانپوں کوفور اُناک باکرتی ہیں۔

سانیوں کا نہر حاصل کرنے کیے انھیں دوہا "بڑ آئے۔ یہ کوئی ٹیا کا مہر ہے کیوں کر سانپ کا نہ طویل زمانہ سانپ کے کا نہ طویل زمانہ سانپ کے کا سے بی بعور تریات استعال ہوتا رہا ہے ایک ازک کام ہے جس کے بعرات و ہتت اور کھی آنی کے ضورت ہوتی ہے۔

مان کومرکے بھیے عمنہ واکو ایک بھوٹے گلاس پر چڑھی ہوئی پٹی ربر کی حمقی پائس کے منصص کٹوایا جاتا ہے۔ سانپ کے شکار کرٹے نے کے دانت، بوخول دار ہوتے ہیں جیسے ہے جی میں جیسد کرتے ہیں اس ک ذہر کی تقیلیوں بیسے نے رپڑل کر گلاس کے اندرا گرتا ہے۔ بچواس نہر کو بت کرکے اے پاک وصاف کریا جاتا ہے۔ اس سے صل تیار کیا جاتا ہے۔

برامتون کولیک بارسانید نیاط بھی باتھا، گروہ اسے ج ادر مص کے بچے ہیں کر درکے دستانے پہننا پندنہیں کرتے، "دستانے ہ توایک بچے بھی برکام کرسکتاہے، بچراس میں نطعت کیا رہتاہے !"

سانپوں کوجی کرنے کی نزکیب یہ ہے کہ ڈنڈے کی نم دارموکھ،
کام کے گرانھیں مجھ سلا بھسلا کوتل کے اندواخل کرا دیاجا آسہ ۔ پھوا
بوتل کو احتیاط کے ساتھ بیک کرکے اُن مرکزی نیبور بیرزگوروانہ کردیا
ہے، جہاں ہرامہوت طازم ہیں۔ حریث سُوستان ہی ہیں نہیں، بلا و میا کا ان سانپوں کو جن کو بھیشہ کوست اور بلاکت کا ذرائع جھا آگا ہے۔ ا

عصری سائیس کی فعدمت کے لیے دوا تی اور علامی اخ کی کمبیل کے لیے استعمال کیاجا رہاہے -سانب کا زہر جو آفاز دنیا سا ا سانب کا زہر جو آفاز دنیا سا ا

جـدشلانها بت زبر ليه ۱۳ به بوکابن «water-moccasin» سانه زبراب معنی اُن امراض کاکارگر علاج نابت برای بخشین طبق ساند اب نک لاعلاج تجینی عی راس کی ایک آچی شال حالت سز نفید تا در شهر فیلیا ) ۲۰۰۰ بس بم جریاب خون کی فطری صلاحیت اس قدرت بودنی یه کرفیف سے دخیف سے در فیص سانب کے ذہر و دوک تقام نائمکن جوجاتی ہے۔ اب اس خاص سانب کے ذہر اس شدید و سلسل جریاب خون کوم آسانی دوکا جا سکتا ہے "دی اور اس شدید و سلسل جریاب خون کوم آسانی دوکا جا سکتا ہے "دی اور کی اور جس نے تمام سانبوں سے ذیارہ جلاک تنہ نے کام سانبوں سے ذیارہ جس کی جم سے کھو کھوا ہست کی آواز لگا اور جس نے تمام سانبوں سے ذیارہ جس کی جم سے کھو کھوا ہست کی آواز لگا اور جس نے تمام سانبوں سے ذیارہ جس کی جم سے کھو کھوا ہا سب کی تمام سانبوں سے ذیارہ جس کی جم سے کھو کھوا ہا سب کی تمام سانبوں سے ذیارہ جس کی جم سے کھو کھوا ہا تنہ کی اور در تقیق سانس دا نوں نے دریا فت کرایا ہے کھو کھوا ہا تا تا کی اور در تقیق سانس کا ذہر در در قیا کی طرح دا فی درد جانبی سانس کی سانس کی سانس کے در جرمی جو میانیون (ارفیا) جیسے بہت سے افعال دخواص موجود ہیں۔ یہ در صوت مارفیا کی طرح دا فی درد جانبی کیا گھوالی دخواص موجود ہیں۔ یہ در صوت مارفیا کی طرح دا فی درد جانبی کیا گھوالی دخواص موجود ہیں۔ یہ در صوت مارفیا کی طرح دا فی درد دیا جان کیا سال دخواص موجود ہیں۔ یہ در صوت مارفیا کی طرح دا فی درد دیا جانبی کیا سان کیا سال دخواص موجود ہیں۔ یہ در صوت مارفیا کی طرح دا فی درد دیا جان کیا سال دخواص موجود ہیں۔ یہ در صوت مارفیا کی طرح دا فی درد دیا جان کیا سان کیا سال دخواص موجود ہیں۔ یہ در صوت مارفیا کی طرح دا فی در سانس کی در اور میں کرد کو میں۔

خبی در دکت به که اینامیسی " وحت " نهی پیدا کتاب میگی کی بیسال جادی ساده کسی به کسید بسی می به بس که کامیاب علق س تام بی مسائل است که ام است بی می بسی کی ما التوں بی بی است است مال سے بیت شالی امرک کر باشند، جو کو کوال مانپ کانام کسسی کرزیا تے تھے اب نے نظر تھی سے کام کے کردمون اس کے زم کی مدست ایک ایک مصل (سیم) تیا کرنے کی کوشون کرد می جودواس کے زم کا شائی علان ہاگی اس میک جانوں کا نرا کا شائی علان ہاگی اس میک جانوں کونندہ کی شرک بیسی سی تاک اس میک خطر ناک زم ہی کی مدے دو سرور اس کے خطر ناک زم ہی کی مدے دو سرور اس کی جان کہا تی جانوں کے آن جائے۔

سائنس کوماجود کردین والاایک دو سراسان پنگوبرا" یا الک میم سے معولاً مصل حاصل کرنے میں ناکای ہوئی ہے۔ یہ تعدی ناگ دیا ہم ہندو شنان میں ہرسال پنیتس ہزارات میوں کوموت کے گا ان آز دیا ہے۔
ایے موزی و مہلک سانپ کی تعایت میں یہ ہا جا سکلنے کہ ہا دے اس کے جواب میں اگل سانپ کی تعایت میں یہ ہا جا سکلنے کہ ہا دے درس میں تقریبات کی افراط ہے میں میں اگر ایک باتی نامی خوار کہ کا ارتباع اگر تاک باتی نامی خوار کہ کا ارتباع اگر تاک باتی نامی خوار کہ کا ارتباع اگر تاک باتی نامی موزی سانپ بے در مورک سارے لک ہیں کہ امرام جا دیں کے دو کوک سارے لک ہیں کہ امرام جا دیں کا در کا در کا کا در ایک موزی سانپ بن جا تیں گئے۔

سمانیوں کا ددہنا "اب ایک نیا سائنس بن گلے ہوں نے ایک نی سانیوں کی کاشت " (Snake-Formin & بیدائروں کی کاشت " ویدائروں کی کاشت " ویدائروں کی آراستدوپرات میں ایک کی تعدید اور تقدیمی ڈرتن میں ہے، جہاں تمام اتسام کے سانی پیدا کیے اور پالے بیدے جانے ہیں اگدائن کے مختلف مصل کالے اور تاریکے حاتی ہیں۔

بعض معل مان کائے کی حالتوں میں بطور تریات زہرا ستعال کے جاتے ہیں معبل معالی خلف قبیم کے امراض میں دوائے شانی کے طور پر کام میں لاتے جاتے ہیں۔ ان امراض میں چندا بیے خطر اِک مرایف ارض میں خدا بیے خطر اِک مرایف ارض میں شامل ہیں ، جوطتی سائنس میں لاعلاج تجھے جاتے تھے۔
لیمی شامل ہیں ، جوطتی سائنس میں لاعلاج تجھے جاتے تھے۔
لیمی شامل ہیں کے جیوانی عجائب فادیس تقریباً تجسیم کے زہر کیے سائنوں کا

مطانیک سانیول میرایس خشت نبه یلی سانپ شا ل بی شالاً دانچر (افی) اوراً یک کروسی ارک شایر کے دلدلوں وغیروی عام بهتے ہی اگوان کا مقابل مدارینی انواعے نہیں کیا جاسکنا۔ ایڈر کے کا شف کے بعد شاید قری می درست آدی تو ام او مطابع کے بندیمی بھی جلت کر بجے ان کے زمر سے شکل جاں بروسکتے ہیں۔

گوبرطانیس بارگزیدگی سے چندان زیاده اموات نہیں ہوتی ہیں ا گربطانوی وزارت صحت دافع ہم ارمصلیات اصلاع بلی مرز در کوسپ مدرت بیجی رہی ہے آکہ شاذھ التوں میں فوری علاج کیا جاسکے بہلانیہ میں کوئی سانپ کھیت نہیں ہیں بجرا بیصا تنظامات کے جو تحریق بی تحقیقات کے لیے ضروری ہیں اگر برطانی ہیروئی ممالک کے بلے سانپ کھوں سے معمل کی تولیس درآ مرکز تی رہتی ہے اور پوسنب ضویت تقیم کی جاتی ہیں۔

جىيداكە بىل جوچكائے سانپ كودوسى كاعمل خطر اكسب تى اك روسى كاعمل خطر اكسب تى اك شرولى بها دى دوسى كام دولى بىل كام دولى بىل كام دائى بىل كام دائى ك

#### خريدارى بنر

### غلاميات

مال بی میں امریکہ کیکست انتہاں ہواکو اُکو اُکو اُکو اِک بیک کسنے
درہ نے برکے مشرق میں کو مستانی ہمائیہ کے دوریان واقع ایک چھیں ہے فریب مرزمین
کا سفر کیا، جے وہ چشم ر شباب " اورایک چشت اوشی سکے نام سے یادکرتے
ہیں۔ یہ مرزمین انیس ہزار فٹ بلندہ بالابہاڈی چرشماں کے دوریان شکری مرشی
ہوتی ہیں کا تاریخ میں کوئی ذرانہیں ہے، دوس کی مرصدے صرف حامیل مماللہ
پردانتے ہے اور و محمزہ سے کا م سے موسوم ہے۔

> يهان مُردون کي عربه المالية تک بادق به احد ٠٨ سال عمر کي مورش م قيب وښاکل مهسال عموالي مورتون سے زياده معربه مي اطوم به ف اين - دا نتون کي بيساليان راديد کي دندان يا گرفت وين

خصوصيات درج ولي بي ١

بالال ختودی باشده باشده آی کوینک کی منوست می بعیده آن گردگ تراکیان ترفراب پیته بی ، گران که مام محت تبذیب و تقل که میال ت سنکه بی نران به زراز تهدیمان به تا به کداد بزارسال تک

یہاں کی آبادی مرف بھیس ہزار باشندوں پر شق ہے جی پہلک انگریزی زبان سے دا تعث مکراں مرحمداد-ایکی دری جین خان اور ان کی خوب میردت مکد لورات آلا رکھتے ہیں۔ گو تحذو نے تقسیم ہند کے بعد پاکستان کے تحت دہنے کا فیصل کیا، گردہ کمن خود مختاری سے شا وکام ہے بہاں کے کتحت دہنے کا فیصل کیا، گردہ کمن خود مختاری سے شا وکام ہے بہاں کے

باشند ع جرگوس رنگ کے ہیں، فائبا قافستانی نسل سے تعلق رکھتے ہیں۔

وان کے زراحت اور تحقاؤنیں کے مغموں طریقوں فیسامی دنیا میں دلہی پداکردی ہے۔

آن کن وافق او کالود نے ہو اس معد والا کھ سنگ کے کان کے طریف دندگ اوران کے معافر قدالت

که مطلعکرنے پر کہ بہا ہوئے ہیں۔ ان کی فیر عمطان سمسعان ٹھتی و تؤندی کی ان کے فزاہدا کوئے کے تھے جی طریق است شروب کہا ہے سعل ہوتا ہے کہ انہیں اطریقی رسانی ان کے نظام جم س امراض کے مقابلے کہ انی قدیت رافعت پہواکردی ہے ہ

اِس توم بیں کسی فنص کا ۱۹سال کی عمریں مرنا جواں مرگی سمحاجا آ ہے۔ جبہت سے آدمی ۱۹۰سال عمر کے پائے جاتے ہیں اود ببض مجھے السے مجی کے جوابئی عمر ۱۹۲۰سال بتاتے ہے کہتے ہیں کہ بعضوں کی عمر ۱۹۶۰سال تک کی ہوگئ متی اِ اللہ

محاکم بینک ان لوگول کی فذاؤل اور فطائی طریقوں سے خاص طور پر مثاقر ہوئے اور اب مد منزوسے والی کے بعدام مکیس - زمین کا تعلق صحت اور فغاسے عکے موضوع پر لکچروے رہے ہیں - اُن کا بیان ہے کام پکا اپنی اُڈی ترقی اورا علی ولپندیدہ معیارات زندگی کے باوجرد جمنزو کے مقابلیس ایک پس ماندہ " طک ہے! ۔

وه رقم طرادس که بی بی بی اصلی مازا در بنیادی بباری کوک کی تابل رشک تن درسی اوصت مندی کا اصلی مازا در بنیادی سب ان کی ده فلاب، بعد یصدیون سے استعال کرتے چلے آرہے ہیں۔ اس فلاکی بسری بسارے تہذیب و تعدن میں مرکز نہیں کی جاسکتی ، کیونکہ باری زراحتی زمینیں فلائیت بخش اجزائے مورم ہیں۔ بہاری صنوعی ترکیبوں سے تیا ملکی ہوئی غدائیں جیات بخش عناصر سے فالی کردی گئی ہیں اور بہارے کھانے پکانے اور تیا در کے ایسے فی فطری طریقے دائے و مقبول ہیں ،جن کی وجرسے جاتیں اور مگر تعمیری عناصر (جوتن درست جموں کے لیے ناگریر ہیں) بڑی مدتک ضائے و برباد موالے ہیں یک

بیسجنت نشان ، ریاست ،جس کاطول تقریباً ، امیل اورعض ایک تا چارس اورعض ایک تا چارس ب ، غذائی محاظست خود کمتنی ہے۔ باشندول کی خواک جس کی کاشت وہ خود کرتے ہیں ) باجوہ ،گیہوں ، بحرشلم، گاجر، آلو، ٹما ٹو، مٹرا کم کاشت وہ خود کرتے ہیں ، بہاں بیشستر دودہ، دہی ، کمس و فیرم بھڑوں اور بگریوں سے حاصل کیا جا آہے۔ تام تغذیخ ش اجزا کو مفوظ اور سے صالم معاجا تاہے، کو نکرہاں گرم کرنے کا یا ہجری طریقہ نا بیدونا معلم ہے اور تجارتی کھا دوغیرہ کا استعال ممنوع ہے۔

بدلگوشت (حمواً ابھر یا بکری کا کوشت) مہید میں حزب ایک اُرھ بارکا کے دشت (حمواً ابھر یا بکری کا کوشت) مہید میں حزب ایک اُرھ بارکا نے بار مصنوی تالیقی حیا تین عملانا معلوم اور شرح ددنوں اگر جھنزو کے بامث ندے مسلمان ہیں ، مگروہ سفیدا در شرخ ددنوں قسم کی مقامی شرب مستعمال کرتے ہیں اجس کانام «حنزو یانی " ہے۔ " یہ ایک

تیزوقری شراب ہے،جس کی بوتل بھرسے بھی باظا جران میں نشہ کی بھرشی نہیں پیدا ہوتی، مگر بھے اس کے دو گلاس ہی سے خاصد نشہ ہوگیا ، ڈواکٹر بینک محنزہ ولیس کے تجربہ کی بنا پر حسب زیل نفائیاتی ہوایا ت درج کرتے ہیں:

ا۔ نامیانی طورپرکاشت کردہ سبزی ترکاریاں اور میل یا توکس کا سشتکار وباخبان سے یاکسی ایسے سبزی فروش سے خرمیسیے، جو قربیب سے کا ششتکارسے رعدان خرمیرتا ہو۔

م ۔ صرف تا زہ پیداواد خریدے اور وہ بھی اُمی تدرجو جلدامتعال میل کی جاسکے سبزیوں کی تازگ ایک خاص قدر و تمت رکھتی ہے ۔ سے سبزی ترکا رایوں کا چھلکا ہرگز نہیں آتان اچا ہیے ۔ چپلکے کے اندر تغذیۃ بخش اجزا زیادہ تعداد ایس ہوتے ہیں ۔

م سبزنوں بی حتی الامکان بہت تعوالیانی طاکرانہیں صرف بعاب واکر بہت تعوال بکلیے (دُم گُینت کے)، بہت زیادہ نریکا ہے۔ بیم کھاتے وقت بان کاتمام رس اور پانی نوش کیجے۔

۵- اگرگوشت استعال کرناپڑے تواش کے ساتھ جا نور کے اعضار بھے گا گردے کلیمی دخیرہ بھی شامل کیجیے۔



كمثملول كافاندان بهت وسيع بيعس كى كم ازكم ه ١٠ انواع متعبّن بوهي بي مرّان ميست تين خاص سبي بهت الم بي احبن كا بیان ذیل بیں درجے ہے)

اس فاندان كے متاز ترين خصائص بيان:

جم يكيا بوا ،جس كى بدولت كلمل درزون اور شكافون ميں برآساني رنيكة موت دافيل بوسكة مي-ان میں برنہیں ہوتے بلکر پوسے آثار باقیہ کے طور براكك حقدين سرسيجي فيولى جيوثى سخت وربز

كُنَّدِيان (الأسِّرا) جوني مِن منقارباج يَجُ جوفلقدار بالمقطوع

ہوتی ہے۔ سرا درسیندگی سے

بطى سطح يرايك ميزاب يانا لى- توكير الكياب میں قیام رکھتی ہے۔ سرح <del>ل</del>ے اا ورحمیوٹا موآ ہے بھی تیں دو نمایاں اور اکھری ہونی مرتب آنکھیں لگی ہوئی ہوتی ہیں۔ بھتے (سینگ جیسے شولنے کے باریک اور لیے آلے کے اربوتے ہن اور محت مقطوع یا جوردار ہوتا ہے۔ تحقلول کی تین خاص جنسیس بینی : (۱) سیکس (۲)

السياكس اور (۳) بيما توسيفان-

جنس سيكس - اسمنس كى كى انواع بي جن يس سے دو مېيشدانسان بطفيلي بوتي بن:

١- مراري كفتل ادر ٢- عام متل يدونون بميشد كروني بوتے میں اورانسانی خون ان کی اصلی خوراک ہے۔ گوسے زول مخرکوشوں ادروموں کانون می رغبت کے ساتھ جیتے ہیں۔ عامهممل

يدديوارون، بسترون، الماريون وغيروين يايا جاتم الدمندل

خِلول كاباتنده- اسكاجم چيا بواعد بان كمثل م- ٥ في اورتقياً ين بل يرطح والموتلب-اس كى بوهام ادرميز موت-ایک فاص بودارغدی اقت سے پیدا ہوتی ہے، جس کے فددام شكم يككية بي ينبال كا مالك بفدحفاظت دات كاكام د مِنْسِي كَشِيشَ كِلِي ركِينَ جِن - زَاور ادْبِكُمُّل اينِ حِيماني حَصالَعِي. عُرباً الن ثنافت كيم اسكة بيدي فعالق حيوا نات ك كي لي فاص دل جيي ركھتے ہيں۔

عام كمثل دراصل انسانى نون يطفيلى زندگى بسركست بي

للخ يربيمغيون بحذول سفيدا وركبورك يجوبون وغروكانون للتة بي - ان كى مادت بكراني

خوراک کی تلاش ہیں رات کے وقت باء اوردِن کے وقت اپن کمین

(آرام ده درندن بشگا فون، و

عمواً انساني خواب گا جون مين و دياره

چوتے ڈھیلے دیواری کاغذوں اورا برلیوں کے نیجے کوٹ<sup>س</sup>

اوردرزوں میں، پلتگ کی چولوں، اکر ایوں وغیرہ کے یں، بستراور گر ملی توشکوں کی سلوٹوں میں، ب

المالية من كيني اورتهون بي اورجو بون جوزون خركو كي خرو اور در دوس ب بغل وغرش جيك يوس دست الد يگروه پندس تها بالناس ايت زده مقامت مي ان كم تشر یائے جانے ہیں۔ اِن کی مفتی ہے قاعدہ وقفوں سے مواکرتی ہے اور كين كابون يربى دي جاتب يكثمل كانشاموتى مبياسفيد اور بتدريج زردي اك سفيدنك كاجزا جآا ب-اس كاجيلا نظرآ آے اوراس برایک ڈھکنا ٹوپ چڑھی مونی ہوتی ہے۔ بجرا برنكان توريد حكنك فراع براده درانده قالميت ركمتى عرداك ماده فعلمانشدام دريد-)انشد سب ایک بی وقت پس نہیں لگلتے ' الکروزان ایک موا تین کا تمور علما نوں میں دیے جاتے ہیں۔ (جب ایک مار کھٹل کوا اورغذا كے ساتھ محدس ركھا أي أتوباده في ١١٤ دن مين مها ١١١

ورانشه دینا حون موسم مراکی آمرین بدگیا بزگھٹم نیاده دنوں کی کم زکم چنے سات اوسے کرا یک سال تک زنده دہنا ہے کھٹل حوشد از سفا قربردا شت کرسکتے ہیں کا لخصوص موسم سرا میں کا جب کہ دہشت بدیم مل جوجاتے ہیں ۔ اپنے کھٹملوں کو پہسے ایک سال تک بلافذا کے خوالہ کھا گیا ہے اور نوزاد کیتے ، یہ دن یا زائد تک فاقر برداخت کرسکتے ہیں۔ مارینی کھٹمل

ید مداری اور زیر مداری خوتوں میں، بالخصوص ایشیایں، دسین در کھیلا ہواہے۔ بدعام کھٹل سے قریب شابہت رکھتا ہے، گراس کے نی صدر سے جانی حاشیے گول ہوتے ہیں اور وہ نشیب جس میں سرقیام بر بہتا ہے، کم گہرا ہوتا ہے۔ بجہا بڑھے سے تیکھنے کے بعد ستا ، ہم دن میں غدر مرکو بہنے جاتا ہے۔ بالغ کھٹل مجھے سے آٹھا ہ نک زندہ رہتا ہے۔
المحل کا بھیلا ق

کھمل گروہ پسند ہونے ہیں اور اپنی خذاتی دسرے قریب ہی
تہیں۔ ان کا پھیلا قزیادہ ترا نسانی سرگرمیوں کے ساتھ وابست رہتا ہو۔

کیکھٹل بہ آسانی پیٹوں ہیں چیکپ جانے ہیں اور اُن کے انڈے اُن ک
ہمین کا جوں ہیں دہے جاتے ہیں، لہذا ان کا پھیلا قزیادہ تراس پہنچھر
ہے کہ انسان ہی اُنھیں اپنے گھر طویسا بان یا اپنے پیڑوں وغیرہ کے ساتھ
ہالے جلتے۔ اگر ایک وا صرحا لمہ اور آنفا قاکی گھرانے ہیں پہنچ جاتی ہو
مجلد ہی وہاں ایک خاصی بڑی ٹو آبادی بیدا کردیتی ہے۔ مزید آب
منہایت تیزی ہے ایک چگہ دوسری جگر پہنچ جلتے اور برآسانی
منہایت تیزی ہے ایک چگہ دوسری جگر پہنچ جاتے اور برآسانی
منہایت تیزی ہے اور کہ سوں، تفریحی متفامات، ہوطلوں وغیرہ میں
منہای ہے کہ جرح مشہری مکا نوں، دیوان خانوں ، کرایہ ک
منہان خوانوں وغیرہ ہیں وہ چینے کے پانی کے طوں اور گرم بانی
در کردا ہے جگر ہی وہ سے دوسری جگر چلے جاتے ہیں؛ اِنھموں
در کردا ہے جگرے دوسری جگر چلے جاتے ہیں؛ اِنھموں
در کردا ہے کہ گئے ہو۔ سین کی جو سینے کھی جلے جاتے ہیں؛ اِنھموں
در کردا ہے کہ دوسری جگر جو سین اور تا شرکا ہوں
عروں میں کھٹولوں کے اقرے ہوتے ہیں۔
در کردا کو میں کو کہ جی ہیں۔

الله المراس بي مي كم مل طويل منت كا فدروا شت كريكة المحصوص موسم مراس ويال بيات دون كال مال بط

رہے والے مکانات، شلاگرائی ہوٹلوں، کا ٹیجوں اور ڈاک بھلوں وغیر میں اُن کی چھا و نیاں سال برسال قائم دہی ہیں۔ چوں کہ وہ پرندوں چوہوں، خرگوشوں، بلّیوں، کتوں، بندروں اور مولیٹی کے بچیڑوں عک سے اپنی تونی غذا حاصل کرسکتے ہیں۔ لہٰذا اغلب ہے انسان کی غیر موجود کی کے زانوں میں وہ انھیں جا نوروں سے غذا حاصل کرکے گزربسرکر سکتے ہوں۔ میک گر گر کھٹلوں کے طابقہ انتشار کی ایک دلیپ مثال بیان کرتے ہیں۔ بہلی جگ عظیم میں مشرقی افراقیہ کے ایک محاذیر مثال بیان کرتے ہیں۔ بہلی جگ عظیم میں مشرقی افراقیہ کے استرمیں اپنا بسیرا مثال بیان کرتے ہیں۔ بہلی جگ عظیم میں مشرقی افراقیہ عگر میں اپنا بسیرا بنالیا رچوں کہ رات کے وقت سب ٹر بیوں کا انہا را ایک عگر میں اپنا بسیرا مثال بر بروگئیں، جس کا نیٹ جدیم ہوا کہ اس محال کے عمل کی وجہ سے ایک کھٹلوں کے حمل کی وجہ سے اپنے برکھ کھیاتے دہتے۔

ہمپود انسان پھٹملوں کی اشاندا ڈی
کھٹمل انسان پردوطرے سے اثراندا نہوتے ہیں،
(۱) اُن کے خصائیس کندگی وخوں آشای کی وجہ
(۲) جرائیم امراض کو منتقل کرکے، یا مضی طفیلیات کے مدارج
نشود ناکے کی معلموں کے کا طبخے کے اثرات

گرجب دین کی کے کا خورے معامنے یا گیا تو بال کھٹملوں کی فراوائی
پائی گئی، اُن کے ایک رورائشکر موجود لیے۔ بخارات کی دھونی دینے بعد
پورے ڈیٹر مدیا تکھٹمل جی کیے گئے اور دلین بملدی شفایاب ہوگیا۔
برسمتی سے کھٹملوں کے سلسل و دیریا چملوں کے اثرات سے
متعلق اب تک کافی مواد نہیں حاصل ہوسکا ہے ۔ تا ہم بہتو معلوم ہوگیا
ہے کہ ان موذیوں کی کثرت بے خوابی و بیخوابی، نقصان خون اعصابی
اختلال و دیر عمل ، فتورات ہفتم و فیرو پیدا کر کے مجموع طور برچیئو یہ
اختلال و دیر عمل ، فتورات ہفتم و فیرو پیدا کر کے مجموع طور برچیئو یہ
و توت و قابلیت یہا می کواس قدر کھٹا دہی ہے کہ ان کے شکار الحص

چى كھ تملوں اور انسان ميں تريي دبط ورشتہ موج دے اس ليے خيال كيا گيا ہے كہ بنوں آشام طفيليے انتقال امراض ميں ضرور كوئى مذكوئى حصر كھتے ہوں گے ۔ اس خيال كے تحت بہت كچھ سسرگرم تحقيقات كے باوجو دتمام حاصل شدہ تماتج يا نومتنى ہيں ياناكانى وغير قطمى عملى تحويات سے يذنو واضع ہوگياہے كھئى دار طاعونى جرائيم آميز خون جوسے كے بعد مرم دنوں تك بي ململ طاعونى جرائيم كوجانوروں ميں جوسے كے بعد مرم دنوں تك بيكھٹمل طاعونى جرائيم كوجانوروں ميں منتقلى كرسكتا ہے تا ہم اس كاكوئى ثورت بيم نہيں ہنچ ہے كھٹمل نسانى انتقالى مرض ميں كوئى جوت دكھتا ہے ۔

افقیادکرلین توانسانی سرایت کا وقوع ممکن ہے گوممولاً معمولی افہ جوئیں موجد جوتی ہیں اور بہی انتقالِ موض کرتی ہیں۔ فرانسس بھلا دیا ہے کہ عام کھلما پنی گزیدگی سے ٹولآ دیمیا کا مرض آیک سرایت چوہ سے دو سرے تن درست چوہوں میں اے دن کا سمنتقل کا نیز چوہوں میں سرایت اس وقت بھی واقع ہوجاتی ہے جب کہ وہ زدہ کھٹھوں کو کھا لیتے ہیں۔ سرایت کے بعد سے کم اذکم ، ۲۵ دفول تک رموج دیائے گئے ہیں۔

كعثملون كى روك تفام

دوسرى مالكير حبك كدوران بس كمثلون كى دوك، ابك نقرياً كمل طريقيدرياف كرايا كيا- ذى ذى في كوميح طرا استعال کرتے سے کھٹملوں کی منصوت روک تھام کی جاسکتی ہے كى تمام جنم بحوميوں كوكينة بإك وصاف يمى كيا جا سكتا ي حب کھٹمل مجی باتی نہیں رہتا۔ جاتے وتوع کے لحاظے ڈی ڈی ڈ نى صدطاتت كامحلول بالمتحلب استعال كياجا سكتاب جهان أ چيركاد ورشاس إكبوار مكن دبو وبان سفوت والاجاسكة (اُگرمیسفود معلول کے برابر کارگرنہیں ہوتا) جیوا کا ذکرنے سے ب جے یا مکان کوا بھی طرح صات کرلینا ضروری ہے - ازاں بعر بستروب، گدملیون، نکیون، پلگون کی ٹپیون، جوڑون اور کونو يريكايدى سے محلول كى دھار (ئكمرت بيكوار) الي طرح ماداد چیرون کوتر بترکر د بناچاہیے۔ پھڑتام در دوں انسکا فوں اتحتوا ورود والمرود والمن كوم الماكر تكريجي ورني سبطون عيى چاہیے۔ دیواروں، درمحیں، دروا زوں اود کمرے کے برجھے اور کو برميقيركا ذكرنا جاسي يبن كمثلون برهيركا ذيريسكا وه توسب مرحاج مرتمكن بركبت محملون ك يعرفاد تبني تابم دادارون، اورلينگ دغيره برڈى ڈى ئى كىج تهدباتى رەجلے كى دواس-يس آف والة تمام كعثلون كولماك كردسه كى يخربات سعظام مواكد رى بوتى تهدكا الربيت ديريا بوتليه اوركم اذكم ايك سال ك ع-الرعلول كالحركا ودكياجاسكا بولوتام چزيد يراد برطرة

با ۱۰ فى صدطاقت كاسفوت ڈال دینا چاہیے بعیں پڑنقل وحرکت كرف والے كم ملى مرا يس كے مرض ان طریقوں كوچے طور پراور بروقت كام پس الله في اسكانے۔ اسكام الله تا تا كام كيا جا سكتا ہے۔

گنعک کے بخارات کی دھونی بھی کارگر بوتی ہے، گراس کے لیے زیادہ محنت وا ہمام کی خرورت ہوتی ہے۔ دحونی دینے سے پہلے کمرے سے : بواکے با برنگلنے کے تمام سورا نول انسان شکا فوں وغیرہ یکا غذج یکاکر الخيس في طرح بندكردينا جا بية تأكردهوا ل اندري رب- دهات ك تام چیزوں اور لمبوسات کو (جن کے گذر حک کے بخار است خراب ادر بدنگ بوجانے كا حمّال بور دحونى دينے بيلے ابر مادينا چا ہے۔ أكمنعك كامقدارني ايك بزار كمعب فيث كى نضا كے ليے دوسيركى شرح ب بونی چاہے۔ اے ایک او ب کی کو حاتی بیں جلانے کیے ایک اندے الندركودينا چاجييجس كاندريانى بعرامواموداس اختياطى وج : بیمل ہوتی گزیعک فرش وغیرہ برنہ ہے گرنے یائے گی کا معاتی میں رکھی ہوئی كندهك برابك سابى معفر مصلى البرث (الكول) والكرأت سلكاديث إياسي عارت كتام كمون بير ملتي موتى كندهك كى اليي كوهائيال ر مُعكرتمام دروازوں، دريجوں وغبوكوكي معنطون تك بندر كعنا جاہيے مندهك كى موم تبيال بعي اس طرح جلائى جاسكتى بس، كمراس كى برطى امتياط فرورى كركمين أن ساك داكن يائ اورموم تبيان كانى اتعداديب ملانا جاسي

لای فری فی اور کھٹل مارنے کی دھونی کے زمید لیا اثرات بجنے
کیلے خاص اور بخت قوا مدکی پابندی خروری ہے۔ متمدّن ممالک میں
ایسے قوا مداور لا آ وزمیات کی طون سے ہر بڑے شہر میں نا فذکیے جاتے ہیں۔
الم اذکم آنا تو ضرور کرنا چاہیے کہ فری ڈی ٹی پاکندھک وغیرو کی دھونی کے
زہر ہے افزات سے بجنے کے لیے اُس کمرے کے اندر کسی بجنے اُدی، یا جانور کو
بنیں تھمرنے دینا چلہے اور جند کھنے کے کے کونندر کھنے کی دوروں ساف ہونے
کے دروازے کھولے جائی تی توکانی دیرتک اُس کی ہواکو خوب صاف ہونے
و دینا چاہیے اوراز اں بعد اندر افرال ہونا چاہیے۔





### حوصلوں اور کارناموں سمی کہانی ...

جب کھنٹے بچ دادا یا دادی کوگھر کرندگر شہیر کرمیں کول کہا بی سائے توزرگوں کا یک دُرْمِ ہوئی اِسَمَا جا کہے۔ اس وقت اور جموعہ اور پر من آصوں کے بجائے احسی نہایت شفقت سے ایسی کہا نیاس سائے جس بوس میں جارے درخشاں ماضی کی بر لمطعب تصویر جو آنے ہے۔ وہ ایسے کمنے مشاف کے بیں بوسعسوم ہولوں کو انسانی موردی باندموصلتی اور ٹرے بر سے وسٹانیس بیان کرتے ہیں بوسعسوم ہولوں کو انسانی موردی باندموصلتی اور ٹرے بر سے

ھىدددوا خانے ئے اپنے آپ کوئوبا انسان کی خدمت کے لئے وقعت محروکھائے تاکر امراض کے طاق کے لئے بہتر طبق مہولتی میرسر آسکیں۔

ر - یونان طب کے مررز علم بردار اور دواساز



كترى كے شديدا حساس نے بہت سے لوگوں كوتر تى كى بلند ترين منزلوں تك بہنجا ياہے .

کوئی شخص بغیراحساس کمتری کے کامیا بی حاصل نہیں کرسکتا۔ کوئی شخص بادجوداحساس کمتری کے کامیاب نہیں ہوسکتا۔ ہرشخص جرکامیا بی حاصل کرتا ہے احساس کمتری کی دجیسی حاصل کرتا ہے۔ خوش قسمتی سے ہرشخص میں احساس کمتری موجود ہے۔

تمہیں اس میں شبہ ؟ شایر تم اداخیال سے تمہیں کتری کانہیں برتری کا احساس ہے آؤ اسی تسم کے ایک شخص کی صالت برغود کریں۔

یں نیوبارک کے کلب بی آلبرط فُکورٹے کا مہان تھا۔ فُکورٹے ایک بڑا تجارتی آرٹسٹ تھا اور مہت بڑی تخواہ پا آ تھا بیرے تعلقات اس سے بہت ابھے تھے بیں نے اس سے پوچا متم احساس کمتری کا شکار تو نہیں ہوءً اُس نے تھوٹری دیرسوچا اور کہنے لگا " بالکل نہیں ، بلکر ٹرایدر کہنا زیادہ مجے بڑگا کریں احساس برتری ہیں بستلا ہوں "

وہ کھنے لگا میں نائزے یہاں سے ایک ن خریدتا ہوں "(نائزے کے یہاں بیٹ ڈالویک کی ایک ٹائی ملتی ہے)

اُس کی تیص پر ہا تھسے کا راحا ہوا جو ایک چھوٹا سا موڈ گرام بنا ہوا تمایس نے اس کی تعرفیف کی۔

كيف كاتي سلكاكيها سعام ماصطور يراردد در كراين نبك

تيمين بنواتا بون " (شلكاكيهان اليوتييم مياليش والرساكم من تيارنهين بوسكي)

یں نے کہا ہ تہا اوسوط بھی بہت ہی اسلا ہوا ہے استحقاد کی گئر اُس نے جواب دیا میں ڈی گئر کے بہاں سوط بلوا تا ہوں «(ڈی گئر کے بہاں کوئی سوط مدسو کھیتے ڈالرسے کم میں نہیں س سکتا) میں مُسکر اِنے دکتا۔

وہ بولا \* آخرتمہا رامطلب کیا ہے، کیا تمہارے ان سوالات کا تعلق احساس کمتری سے قرنبیں ہے ؛ احساس کمتری سے قرنبیں ہے ؛ 
« شایدا بیا ہی ایسا ہی ہو ؛ 
« شایدا بیا بیا ہی ایسا ہی ہو ؛

«كياتمها دامطلب يه ب كاعلى درجه كالباس بن كمترى كه احمال كودُود كويف كه يهنا مون "

وعموما موتا تويبي ب

اس نے کہا ، اچھا اب میں ہماتم الامطلب کیا ہے۔ دکھویتی بی ایک واقع سناؤں بم نے میرا اسٹوڈیود کھا ہے، (میں نے مینمائن میں اسٹوڈیوکی کھڑی سے وہ جھڑا سامکان کھا شان داراسٹوڈیود کھا تھا) میں لینے اسٹوڈیوکی کھڑی سے وہ جھڑا سامکان کھا

کرا ہوں بجہاں میری ماں پہرہ وارتی، وہیں وہ کھے دھوتی تھی اور فرش پر سرتی تی، ہم ہیشہ سردی کے مارے تھی اگر تھے، بحوکوں سرقہ تھے اور چند سے لگانے دہ ہے تھے۔ مجھے یا دہ جب بیں آٹھ برس کا تھا تو میرے پاس مرن ایک سوٹ تھا۔ بٹلون کا دہ حقہ جرسرین پرتھا اس تعرب ہو ہوگیا مقاکہ ماں لاکھ کوشش کرتی تھی، گھراس پر ہو خدن لگ سکتا تھا۔ اس کی تعاکہ ماں لاکھ کوشش کرتی تھی، گھراس پر ہو خدن لگ سکتا تھا۔ اس کی تلافی کرنے کے لئے آج بیرے پاس تین بین سوٹوالے سوٹ ہیں مجھے دہ دن بھی یا دہیں جب میں لوکھیں میں خودسے کہا کرتا تھا \* دہ دن بھی آئے گا جب میرے پاس دنیا بھریں سب سے اچھے کیوے ہول گے "

س کی گفتگومادی دی " ذراسوی، باکل اسی طرح بجبن کی ساک محرومیوں کا دقیق معلی می برم الی محرومیوں کا در تاریک محرومیوں کا در عمل مجربر مہوا ہے بیلوں تک مجیل ہوئی گندی اور تاریک بستیوں بیں شاید مجمعے تو طریل ، نمونیا، وق اورامراض قسلب میاریاں توخیر رستی ہی تعییں مجھے تو طریل ، نمونیا، وق اورامراض قسلب مسب ہی نے باری باری ستایا، گروفت دفتہ میں نے اپنی صحت کھیک کرلی اورائیک تن دکھیت تھیک کرلی اورائیک تن دکھیت تھیک کرلی

ین نوعری بی آرشد بناچا بهتاتها، یکن آرشد کاکام سیکه اور تربیت حاصل کرف کے لیے میرے پاس دید نہیں تھا۔ یی فودی کام کرنا شروع کردیا۔ میں فرخودی کام کرنا شروع کردیا۔ میں فرخوی کی آرف اسکول کے اعد قدم نہیں رکھا۔ غرض بہت نیست جموعی میرے احساس کمتری فرجی بہت فائدہ پہنچا یا عبد الفرط ایڈلر چھو اسالولوا تھا تو دہ اور اُس کا بھائی ایک دونر ایک پلنگ پرسور ہے تھے جمع کوجب آلفرطی آنکو کھی تواس فے لیے بھائی کو گردہ پایا۔ اس واقع کا براز بروست افراس پر بوا اور اس فے واکھ بنے کا ارادہ کریا، تاکموت سے جنگ آزمانی کرسکے۔

شروع بى اس الله والمائى الله الله والعالم الله والمعلم الله والمعلم الله والمعلم الله والمعلم الله والمعلم الله والمعلم الله والله والله

دیکه کدودم آگرده نادل مرائزسے کانی زیاده فراتھا جب ایک گر، تو و و سرے گروه کو زیاده کام کرنا پڑا اوراس میں زیاده قوت آگؤ فرا ہوگیا۔ ظاہرہے کرده دوسرے گرده کی کی کو بواکرنے کی کوش مقتم کے مظاہرے اس قد باقاعد کی کے ساتھ ظہور میں آتے ہج پایٹ ٹرت کو پہنچ گئی کرجم کا یہ قاعدہ ہے کہ ذاتی سلامتی کے لیے د سے بد تباد ساسے ۔

ایسامعلوم ہوتلہے کوانسان اکٹراپنی کسی معذوری کی ، کامیابی حاصل کرتاہے۔ گو یاکوانسان کوجست لگانے کے لیے کس رکا وسٹ کی ضرورست ہے اورجتنی اوٹی وہ ٹمٹی ہوگی اتن ہی اوڈ لگا سکے گا۔

تام جاندوں میں صرف انسان ہی ایسا ہے جواپنی کو واتف ہے ، جسے کمتری کا احساس ہے اوراس کی تلافی کرنا چاہز ایڈ لرکے خیالات -

جوسکتا ہے کہ دھندلاما، غیرواضح ساکمتری کااحساس ہم رہے اور تم کبی اس کا سبب معلوم نہ کرسکو، لیکن اگرتم کوشش ا معلوم کرسکتے ہوا وراس کا علاج کرسکتے ہو تنہائی میں بیٹو کراپ سے بدتر ہاتوں کا خودسے اقبال کروا ن خود کھیک کرنے کی کو مشکل ہے، گرانسان بجائے خودایک بعول بعیات سے بھر ہو م بھی زیرگی کامقصد کیاہے ؟" ایڈر کہتے ہیں "ہرانسان کی ا مقصد مہوتا ہے، جو عموا بجین ہی میں تنعین ہوجا تا ہے بشروط مقصد مہوتا ہے، جو عموا بجین ہی میں تنعین ہوجا تا ہے بشروط معض ایک خواہش ہوتی ہے ظبر حصل کرنے کی، اقتداد حصل کرب مینادی مقصد ہم سب کا دہی درجا ہے۔ نفوق، برتری، نام در مینا دری مقاصد زندگی کسی جل یا خیالی کوتا ہی کی تلائی ہوتے ہیں احساس کمتری کا ۔ علانی کے بیم اکسانا "

ایک آدی تما اتنا برصورت، اتناکر پر المنظر کرگ امر تومنو پیرلینہ تھے۔ اس نے اپنی صورت اپنی دضع قطع کو بہترینا کمبی نہیں کی۔ لباس سے انتہائی بے پروائی ظاہر موتی تھی۔ ایک بتلون، ایک ڈھیلاڈھالاکوٹ جیسے چیتری کا خلاف ہو۔ اس لبام

لبائى بموندى چال ، نظت جوئے ليے ليے التحول كى بين انى ب جوباتى تى -

مف یدکدده بهست ادنی درج که لوگوسی پیداموایما، بلکه سس ریائتی-ابنی سادی زندگی اسے اپنی معاشرتی کوتا بیول کا احساس ا ریہ حجس نے اس سے زیادہ بلندلوں پر پینچا بور یہ ابراہم نکن تھا وامریکی میں اس سے زیادہ بلندلوں پر پینچا بور یہ ابراہم نکن تھا یک پاس دولت دیتی، اس کی سماح میں کوئی پوزیش دیتی۔ پھر اپنی ساری کوششیں صرف ایک مقصد کی طرف مرکوز کردیں – یبننا، مگراس کی یہ الوالعومی کسی تنگ نظری اور خود عرض کی بہنا پر بیتام اوصاف فرع انسانی کی ضور سے کے بیے دقف کر دسینا

بورتون کامال دیکھو۔ کوئی تورت جلبے دہ کیبی ہے مین الدار الدین نہیں ہے جوابئی جنس کی دج سے احساس کری الدوکوں کے مولیو فالیت ہونے کی دج سے عورت کا یہ احساس ای بین شروع ہوجا تاہے الدیجر زندگی کے ہر شعبی جاری رہتا الدیجر زندگی کے ہر شعبی جاری رہتا الدیجر زندگی کے ہر شعبی اسس کا ادنیا میں جبیل کیا جا تا ہمتنی وشن سے اطوکوں کا استقبال کیا ہوشی سے نہیں ہورکی جاتی ہیں جو مردوں کی مادنی درجہ کی فقر میں اس کی خودا مقادی کو بجبین ہی سے جُلاجا تا ہی ہے تھا اس کی خودا مقادی کو بجبین ہی سے جُلاجا تا ہی ہو تھی مادوں کی مزاحمت کے بغیراطاعت قبول کریس گی۔ بچھائی ہونگی ہونگی ہونگی مردون کی اور اس کی مواحق کا دولی کریں گی اور سب یا تربیب ہارت کے دولی کریں گی اور سب یا تربیب ہارت کے دولی کریں گی اور سب یا تربیب ہارت کے دولی کریں گی اور سب یا تربیب ہارت کے دولی کریں گی اور سب یا تربیب ہارت کے دولی کریں گی اور سب یا تربیب ہارت کے دولی کریں گی اور سب یا تربیب ہارت کے دولی کریں گی اور سب یا تربیب ہارت کی کریں گی اور مسب یا تربیب ہی آرز دکریں گی کہ دو مرد ہوتیں۔

ت صدید سعورتوں کی مالت فلامی کی ی پی آری ہے تمقل طور برکتری کا احساس بیدا ہوگیا ہے۔ آسے روفے تعلیم پر سب مے محروم کردیا ہے۔ بھراس کے بعض اور فراکفن و بورکر رکھا ہے۔ بچے بیداکرنا، مال کے فرائفن انحب مردیا،

مهاجى نقط انظرت دىكى المائة توآج مى مرد وريت سے كہيں نياده آزاد ہے عردت جوما ہے، جب بيا ہے جس طرح جاسے نہيں كرسكتى -

ادعرابرین نعسیات نے ایک نیا نظریم شیں کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں۔
اصل میں عور تول کومرووں پر فوقیت اور برزی حاصل ہے۔ ایھلے ما ندیگو
مشہور عالم انسانیات نے اپنی کتاب \* عور قول کی قدر تی برتری \* بیں اس
نظریہ کی پُر زود حایت کی ہے۔ دہ پہلے برتری کی تعرف اس طسرے کرتے
ہیں "کسی وصف میں برتری کا اندا نہ کرنے کے لیے ، خواہ وہ جیا تیاتی ہو،
یام مامٹرتی ، یہ دیکھ مناچا ہے کہ اس وصف نے زیادہ عرصہ تک زندہ دہ ہو ا کے فائد سے بختے ہیں یا نہیں۔ اگر تم زیادہ عرصہ تک زندہ دہ سے ہو ا اگر تم بعض بیاریوں کو خود سے دور دکوسکتے ہو تو تم کو برتری صاصل ہو۔
اگر تم بعض بیاریوں کو خود سے دور دکوسکتے ہو تو تم کو برتری صاصل ہو۔

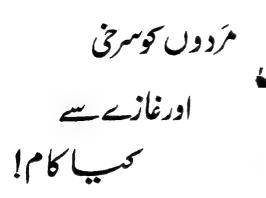
عور آن کو جاتیاتی نقط نظر سے مردوں پر فوقیت ماصل ہے، جمانی قوّت کے اعتبار سے نہیں، بلکجیم کی ساخت کے اعتبار محورت کے پیٹھے زیادہ قوی نہیں ہوتے، گر میر میں دہ زیادہ عرصہ تک زندہ رہی ہو فاقہ، سردی، کھانا، تعکان، صدر مہ، علالت اور دوسری معیبتیں عورت کو اتنا پست اور بے مال نہیں کرتیں، جتنا مردکو کردتی ہیں۔ قریب قریب ہر عمرین مردکی مشرح اموات عور توں سے زیادہ ہے۔

تیس سے زیادہ مارضے ایسے ہیں جن پس مردزیادہ ستلا ہوتے ہیں اور عورتیں بہت ہی کم ان سے متاقر ہوتی ہیں اور اگرمتا تر موجائیں توبہت ملد می شکارایالیتی ہیں۔ رنگندھاپن، گنجابین، معدہ کے زخم، گنھیا دغیرہ ان بیاریوں میں عورتیں بہت کم متلا ہوتی ہیں۔ اس کا سبس شاید یہ کا انسانی نسل کو برقرار رکھنے کے بیے عورت کو بہت اہمیت ماصل ہے، اس ہے قدمت کواس کی حفاظت منظورہے ہے

ما نشگواس نیچ رہینچ ہیں کا عورت کو ہرحیثیت سے مردر پرتری حاصل ہے۔ مرد کے احساس کتری نے اسے مجود کیا کہ وہ اس کی کانی کرے ادراس نے دنیا کی ہرچیز پر غلبہ حاصل کرایا۔

اس طرح حورت کی قدرتی برتری نے مردی فیزندی برتری کوجم دیا۔ غرض احساس کمتری کی تلانی کے فدریونمایاں کامیابی ماس کرنے کی مثالیں دنیایی بڑی کثرت سے موجود ہیں۔ جولوگ تمبرت الدناموری کی بلندیوں کک بینچے ہیں آن میں بہت ہی کم ایسے مول کے ،جن بیں کوئی نہ

解析では





ان کا چہسرہ تو ماراللحسم کی تاشہ سرسے دمکت اسبے

مردان دجاہت کیلئے محت و توانائی شرط ہے ۔ یہاں ظاہری آرائش سے کام نہیں چلا، ماء اللحب ہے اپنی محت کو بحال اور چرہے کی رونق دو بالا کیجے یہ اس موسم میں جسمانی توانائی ماصل کرنے کا بہترین ذریع ہے۔ جدید کہتی تحقیق کی مدد ہے ، امالحب کے خواص اورخوبی کو کمال نکسبہنچا دبا گیاہے اور اب بہر کمان سے ایک کھیل اور مؤثر ٹانکس بن گیاہے جوموت اور سشباب کو قائم رکھتا ہے۔

# مام الاسم دوآنشه



مدرد دواخانه (وقعت) پاکستان کراچی – جانگام – لامور نے ڈساکہ laham

ہرنی کہن ڈولے میں سے آنرنے ہی شہنائیوں اورگیتوں کی مرحر تانوں اورنغوں کی گوئے میں اپنے نئے گھرکے متعلق صین نوابوں کے تانے بانے بنے لگتی ہے۔ تانے بانے بنے لگتی ہے۔

اں باپ کی تعلیم بڑی بوٹر میوں کی نمیسیت کی دوشتی میں وہ اپنے گھر کا ایک خاکر تیاد کرتی ہے اور اپنے آپ کو ایک کامیاب ہوی بنانے میں کوشاں موجاتی ہے۔

عام طورسے ایک کامیاب بوی ہیں جوخصوصیات ہونی چا ہمیں ان کے لیے یہ خیال کیا جا گاہے کراسے ایک خوش مزاج خاتوں ، ایجی ماں اور ایچی با ورجین ہوئے کے علاوہ امورِ خانہ داری کے دیگر نکات سے بھی پورسے

## الموانين کے جروی چاہيے يافرشند!

طور سے دا تف ہونا چاہیے اور یہ کراس کو ایک اچھائتہری بھی ہونا چاہیے ،
لیکن یہ وہ خصوصیات ہیں جو ایک عورت کو معن ایک عورت نہیں دہنے
دیتیں، بلکراس کو ذرشتوں کے مرتبہ پر بہنچا دیتی ہیں۔ پُرانی کہا دت ہے کہ بانچوں
اُکٹیاں دکھی برابر ہوئی ہیں نہوسکتی ہیں۔ انسان میں خوبیوں کے ساتھ چند
مُرائیاں بھی ہوتی ہیں۔

ندکورہ بالاخصوصیات محض سننے میں ہی بھی معلوم ہوتی ہیں، لیکن علی زندگی میں اول تو ناممکنات میں سے ہیں اور دوسرے بیر کھرکے مکین ریکو اسٹینٹن کی سی مدھی بھی زندگی گزار نے سے عاجز ہوجاتے ہیں۔

انسان کی نطرت ہے کہ وہ ہرچیزکو کمل اور بے عیب دیکھنے سے مبلد ہی اُکتا جا تا ہے۔ آسے پیولوں کے ساتھ کانٹوں کی بھی خواہش ہوتی ہے۔ انسان کو بچولوں کی خوشبو تب ہی بھی معلوم ہوتی ہے ،جب وہ کانٹوں سے اپنے ہاتھ زخمی کر لیتا ہے۔

دنت پر قرم کھانے ل جانا ،سجاسجا یا گھر ہونا ہجہاں ایک تبکا بھی منٹرا ہوا دراسی طرح کے دوسرے انتظامات انسان ہیں اکتا ہے ہیں۔ کردیتے ہیں۔

وو كمركم فرنبي، وفرسجيف لكتاب اوركمرك اليي سدمى بدمي

ندگی تحوارے عومریں ہی است تکلیف دہ معلیم ہونے
الکتی ہے۔ سٹو ہر کو مبلہ مہاں
ات کی تمتا ہونے گلتی ہے کہ
اب کی تعوادی می فامیداں
اسی کو تعوادی می فامیداں
اسی کو تعوادی کو کھو
اسی کو تعرادی کو کھو
ایسی کو تعرادی کی است کے بدرے آخم مائیں۔
ابندیوں اور تکلفات کے بردے آخم مائیں۔

میرے خیال میں ہرعورت کو صرف اپنی قوت اوراستعداد کے مطابا اپنے گھرکوسنوارنا چاہیے۔ اگروہ مندرجہ بالاغیر حقیقی اصولوں پر چلنے گئی تو و نہ تو خود ٹوش اور تن ڈرست رہ سکتی ہے اور نہ دوسروں کو ہی خوش مکھ سکتے ہے۔ اگروہ ہنسی خوشی کی زندگی گزارنا چاہئی ہے تواس کے بے بہ ضروری ہیں ہے کہ وہ گھرکوا تناسجائے بنائے کہ خوداس کو دم مار نے کی فرصت نہ ملے۔ یا ہے۔ ایسے عمرہ کھلنے پہلے گرمالاون باورجی خانہ میں گزرجائے اوراس کوا تنا ہا وقت نہ ملے کہ وہ کہمی اپنے شوم ہے وو رسے مسئلوں پر بات کرسکے اوراس کی ولیسے

ایک ایمی بوی ده ہے جوابے گواددا پنے کنبر کی دیکھ بھال ان جمانی قرتت ادر بہت کے مطابات نوشی نوشی کرسکے اور ساتھ ہی ساتھ اپ کوگھر کی خرودیات کے مطابات کام کرنے کے لیے مستعد کرسکے۔صورے ذیا و دیکھ بھال بھی پورے گھر کو بجائے آرام کے شکایٹ بہنچانے لگتی ہے۔

يىمى معيم بى كورىت كى تسابل لبندى الس كا الفي كوبا وجكرودا

نستگارکانیاده خیال رکمنا پورسه کنه کی بربادی کاباعث بن جا کب اور مگرول دے فوشیاں بمیشہ کے لیے دفعست بوماتی ہیں۔

ایک عودت کو کھا ناپکا ا ضرور آنا چاہیے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ۔

مسلیقہ مند زندگی گزار نے کے آن سے بھی واقعیت ہونا خودی ہے۔

دہ اچھے سے اچھا کھا ناپکا دہتی ہے، لیکن اس کا مزاح ہر وقت خواب دہتا

اوروہ مسلیقہ ہے بات کرتی ہے اور نہ اپنے شوہر کی دوسری خوشنو دیوں

بال رکھتی ہے اور تہذیب اور تمیز سے بالکل مبراہے تواس کی وہ محنت

اکنوں کے احل میں پیدائد کرتی ہے بیکا دہے ، کیونکہ اصل بنیا دی چیز خوشی ہے،

اکھوکے ماحل میں پیدائد کرتی۔

وه کام جوفروست کے مطابق اور صامندی کے ساتھ کیا جائے ،
ن کی اہمیت کو بڑھا دیتا ہے۔ ایک سلیقہ مند حورت اگر دو ڈر جمعیا کھانے ،
ایکا تی ایکن شوہر کی فرائٹ پر ماص کردتی ہے اوراس کے دوستوں یا اضع کردتی ہے۔ دہ ایک کا بیاب باشع کردتی ہے۔ دہ ایک کا بیاب بھی ہے، اگر دہ اپنے بجر سی کی صحح تربیت کرتی ہے ،ان کی دیکو بسال کرتی واضع کرتی ہے۔ اور ایک بات بہت صروری ہے اور دہ یہ ان تام باقل کے علاوہ ایک بات بہت صروری ہے اور وہ یہ اور وہ یہ

ان مام با ول عاملاده ایک بهت صوری ایده اید این بهت صوری ایده اوره یه دی کااپی صوری شکل اور شاید بات بهت صوری کرد سامن صاف رسی کمرے میں عمره کھا نا لگادیا گیا اور خود وه بد بردار کشیف کروں میں ی جوگئی تواس کھانے کاآد صامزه جا نا ہے گا، لیکن کھانا پکانے اور قادر فیصلے نیس میں مورت ہے۔ کوئی شوہر نہ جاہتا لہا ہی میون صرف کھلنے پکائے اور نہ یہ کروہ کھانے پکا نا چھوڑ کر ہر اس کی بیون صرف کھلنے پکائے اور نہ یہ کروہ کھانے پکا نا چھوڑ کر ہر اس کا نگری سے نا تیس مردتا م عمر اپنی بیولوں کی گذرگی سے نا تیس مورت ہی اور صرف اس خوار کوئی سور اور بالی سے مواد مورت کوخود فیصلہ کرنا ہوتا ہے کر اس سے کو ایک میں این کو اعتمال کے ساتھ بنا استواد کر رکھنے میں کشنا وقت مُرث رکھام میں اپنے کواعتمال کے ساتھ بنا استواد کر رکھنے میں کشنا وقت مُرث رکھام میں اپنے کواعتمال کے ساتھ بنا استواد کر رکھنے میں کشنا وقت مُرث رکھام میں اپنے کواعتمال کے ساتھ بنا استواد کر رکھنے میں کشنا وقت مُرث بیں ، بلکا یک سلیق مند بی مورد ہوتی ہوتی ہے۔

محمر ليوزندكى كاميابى اس بات مين بوتى بين كركر كالتفام سليقه

سے کیاجار ہا ہواور دونوں فریقوں کو کنبرگی جمت الدیمیار لِ بہا ہو عمدت
کی نوش مزاجی اور فوش دلی ایک اہم چیزہے، ندک المود خار داری اور کھا تا پکا فر
کے فن سے اس ورجہ واقفیت کرشام کوشوم وفرسے گھروالس آیا تو دیکھا کہ پی
ہادوچی خارے وہو کی سے بھوت بن گئی ہے اور پیچے گھر کو برنسبل پارک بجوکر
کرفیل، سارا دن آہے کے اور بچیل کے کیئے وہونے اور کھا نا پکانے میں
گرویل، سارا دن آہے کے اور بچیل کے کیئے وہونے اور کھا نا پکانے میں
گرویل، سارا دن آہے کہ اور بخیل کو کہ بیات دور نشین کرلیای چاہیے کہ کوئی
ایک نہیں شیخے ہے، لیکن مروول کو بھی ہیں بات ذہن شین کرلینی چاہیے کہ کوئی
بیوی ہے عیب نہیں ہو مکتی عمرانے بین اور اس میں گھرکے انتفا مات
بیوی ہے عیب نہیں ہو مکتی عمرانے بین اور اس میں گھرکے انتفا مات
دورست کرنے کی نئی صلاحیتیں بھی پیدا کرسکتے ہیں اور اس میں گھرکے انتفا مات
دورست کرنے کی نئی صلاحیتیں بھی پیدا کرسکتے ہیں۔

### بنیه احساس کمتری کی اہمیت

کوئی کو آئی مر ہو سکندو عظم، نیپولیں، نلس کو فرجی برتری حاصل کرنے کا احساس اس لیے بیدا ہواکہ وہ بست قدتھے۔ سقراط ، مرابو، والشر بدرو اور برشکل تھے ، اس لیے انہوں نے غرمعمولی قابلیت بیدا کر کے اس کی تانی کی۔ اگرتم خلوس کے ساتھ اپنے طرز زندگی میں مجھے تبدیلیاں کرنا چاہتے ہو تواحساس کمتری اس کی تجی ہے۔ اب تک احساس کمتری کوئم ایک عیب ایک خامی سیمھے دہے ہو، تمہا را پی خیال خلط ہے، وہ خامی نہیں ہے، بلکہ وہ قابل قدر چزہے۔ اگرتم مستعدی سے کام لو تو وہ تہیں کہیں سے کہیں وہ قابل قدر چزہے۔ اگرتم مستعدی سے کام لو تو وہ تہیں کہیں سے کہیں

جب تک واکٹرا پلیلرنے انسانی فطرت کی اس قرتت محرکہ کودریافت نہیں کیا نظاہیم تاریج میں ہاتھ پیریادرہے تھے۔ آج شخص اس سے قوت صاصل کرکے انتہائی کامیابیاں ماصل کرسکتاہے۔

انی زندگی کو بہتر بنانے کا وقت یہی ہے۔ ایجی شروع کردو خود کو ایجی طرح می محصنے کی۔ اس کنجی کی مدسے ایک نئی زندگی کا در وازہ تم پرکس جائے گا۔ تم اس کم ترکس کے در لیے اپنی خود داری کو صدر نہیں بہنچے دوگے، خود کو در لی بہتر بسال کی مدیسے خود کو در لی بہتر بناؤ گے۔ اس مقصد سے یہ تم اس سے کام لوگے ، تم اس کی مدیسے نود کو بہتر بناؤ گے۔ اس مقصد سے یہ تم اس سے کام لیا ہے۔ کاریاب اور طبندم تبر لوگوں نے بھیشراس سے کام لیا ہے۔

ڈاکٹرولی فنارپ اس وقت ونیا کے سب سے بڑے داغى مرمن مافي جاتي بيدرافي فالح كمتعلق تحقيقات اور علاج كوسلسليس ان كربهت كادناء مشهودين - واكر شارب في داغى مرس "كنام عايى سواغ عرى كوى عد-اس پیں بعض اور دل جسپ إنوں کے علاوہ نین مریفیوں کا عیب حال معی بیان کیاہے، ہمیتینوں تی کھانیاں ذمل میں درج کرتے ہیں۔

ہرڈاکٹرکوخواہ دوکسی مرض کےعلاج کا ماہرکیوں نہود قباً فوقیاً ا ہے مرفیوں سے وا سطریر آ رہتاہے جواس کی مہارت کے دا ترہے بالرموتي بي مبر عد موفيون بين مجى چندا يدى قابل يا د كارد موس الماء كاذكرم، مير عنبو بارك والحدفة بين ميرك ايك دوست شمایی بیوی کے آئے ان سے میری الماقات کوسال ہوسے زباده بركيا تفا، يرتحيلي كئ القاتين بين يدركيد جياتها كأن كالكون يس زخول كے نشان برا عبوتے تھے، اس مرتبہ جودہ آتے تو اُنھوں نے

انهی نشانوں کی طرف اشارہ کر کے کہامیہی چیزمیری جان کو ایک مصیبت بن گئ ہے" برسوں سے وہ اسی بلامیں مبتلا تھے ہیں نے برائے دی کرامیر رمیری کے امتحامات کرالیے جائیں خصوصاً اس لیے

#### تين مريض افسانه

كده جمع سى كى مزنب كم حيك تقد كريري شادى كوع صروكيا فكم كوتى اولا نہیں ہوئی۔

وہ اسپتال کی بیبوریٹری ہیں گئے اور جیدروز بدخون کے امتحان كى دلورث ك كرمير عياس آئ، وه آتشك بيس بتلاقع، الا كحوينات منويوزنده نهي ريخ تفي اس ليا ولادنهي موتى او كى بوى يىكو كى خرابى نېيى تنى-

يوردايك سال تك وه أتشك كاعلاج كرات دع الخير آدام بوگيا-ان كى الكول پرجوزخول كے نشان تھے وہ جاتے رہ گرحویات ہے جان رہے۔

ان کی بیری اوروہ اس لیے میرے پاس آئے تھے کراولادے متعلن مجموس مشوره كري - إدهر أدهركي باتين كرك خاوندصاحب مجه سى بولى كريم دونون چائى بى كراك بچى خرور پدا بوجلت جوكم کم بیری کے گوشت ولپرست سے حزور نبا ہو۔ ہمکی بجی کو گود لبنا نہیں چاج کیوں کراس سے ہمار سے جند بات کی تسکین نہیں ہوگ ۔ میری بوری توخاص طوريرا پنائ بجرچائن ب گرحوں كسي يركام انجام دينے

اقابل موں اس بے اس معاملہ میں مورد مردک مددد مکارب، وه مردایسا بونایا بیج ېم دونوں بېندكرنے موں -

مجے بے بینی شروع ہوتی ۔ خاد ندصاحب في يمي بناياك پيل بيد شادى شده معانى بر اس مقصد کے لیے ہماری نظریدی تھی، وہ راضی

کھی تھا گراس نے کہاکہ ہیں اپنی ہوی سے مشورہ کرنوں ، ہیوی بیمن کم ىخىت برا دوخت موئى آخران كى نظرانخاب مجد پريسى مي مكا بكاره كيا برطوريس في اس عِزْت افرال كي اك الكلام اداكيا كران عض كاكمراجد إلى حراج كيوات بما واتع بواب كرمير ي

اسخدمت كاانجام دينا قطعانا مكن --

دوجینے کے بعد و دونوں پھر میر ہے ہاں آئے اور کونے لگے ایک صاحب مسٹر ۔۔ کوا گلے بغتے ہم آپ کے ہاں بھیریں گا آپ اسپتال میں ان کے خون وغیرہ کا اشخان کرا دیکھی گا ادر کسی پر ہم میں ہے کہ کا نام فلا ہر نہ کھی گا ، میں نے وعدہ کرلیا۔ بات پیٹی کدان کی بوی کو کسی ہوٹل میں کو تی اجنی خون اجنی خون کا ہمائے اس کا بار میں تعلقات گرے ہوگئے۔ بیری نے بہ شرط لگانی کر پہلے اپنے خون و جنی وکا معائنہ کر انواس کے بغیر صدے گرزا میں منا سب نہیں تھجتی کھی بیاریوں سے بہت ڈرگ آئے۔

ان کے خوان دفیرہ میں کو لک خرابی نہیں تھی میں نے سر شفکٹ دیا یہ

الطلم بيني ميرے يدوست پھر ميرے پاس آئے اور بہت ايدى كے لهم بيني ميرے يدوست پھر ميرے پاس آئے اور بہت ايدى كے لهم بيں كوئن خلل واقع نہيں بوا ، و ه ايك كوشش اور كرنے كا ارا ده كرري ہے ، دو سرام بينہ بھى اس طرح كزركيا . وه دونوں پھر ميرے پاس آئے ظام ہے كہيں اس معاطبي كيا مدكرسكا تھا ۔ اس مسلم ريكھ تكوك دوران ہيں خاوند نے كہا " اچھا پھرا يك وفعہ اور كوشش كرد كھي ، بيرى بولى فير ميں ايك كوشش اور كراوں كى مجھے تہ ہے جبت ضرور بے مگر ميں صاحب بتاتے ديتى بوں كہيں اُسے پندكر نے . كئی موں يہ

اب کی مرتبرکا میبان ہوگئ ، وہ مجھے کھی پنوش خبری سُنانے آئے سے کے بیٹ نیس نے آٹا خوش انھیں کھی نہیں دیکھا تھا۔ بَیّرِ بہت تن درست پیدا ہوا ، وہ لاک تھی۔

بچ پیدا ہونے تیسرے دن، اس نے بچکواپنا دودھ پلایا، اس کے بعد کروٹ بینے کی کوشش کرری تھی، کہ سانس نہیں آیا اور چنین شاک کے اندا مدوہ تم ہوگئی۔ بنظا ہر بید معلوم ہوتا ہے کروم سے ایک خون کا چکتا اور کھیں پیٹروں میں جاکر کا چکتا اور کھیں پیٹروں میں جاکر ایک گیا۔

ی فاوندکو عنت صدم موا ، اُسے بچے سے ففرت ہوگی۔ میں نے اُسے مجھانے کی کوشش کی کرموت کی وقد داری بختے برنویں ہے۔ گر

اس نے بچکی صورت تک دیکھنے ناکارکردیا اس نے بچکو نرسائے ہودی اس نے بچکو نرسائے ہودی اور شاک کارکردیا اور شاک کے معروت اس پرورش کے لیے تحق وہ جم کردیا اور خود امریکہ سے باہر میلا گیا۔ پانچ کے بعد دہاں سے واپس آیا تو میں نے اُسے اپنی لائی کے پاس جا۔
لیے داخی کرلیا۔ لائی ہو بہوا بنی ماں پڑھی ، وہ اس سے بہت افوس مو گیا اور اُسے نرسائی کی شادی ایک بہت الجھے خاندا اس کے بچھے ہوم سے تاکال کرانے ہوائی کے بہاد اس کے بچھے ہوں اور کے دو سری شادی ایک بہت الجھے خاندا لائے ہے ہوگی کے دو سری شادی ایک بہت الجھے خاندا

معتد کا ذکرے کہ ایک دوزصے کومیرے ایک ہم بیشد و فیجود ایک شہورڈ اکٹر تھے تھے ٹیلی فون کیا کہ تھوڑی دیر کے میرے دفتریں جورڈ ایک میرے دفتریں جورڈ پر بیسٹ فیو تھے۔ اسکی خودری کام ہے ؟ " انھوں نے جواب دیا " ہاں بہت ضرودی کا فود آ آ جا دیا " ہاں بہت ضرودی کا

اس متادسر سے بھی عمراس وقت ہجا ہی تحرید میرے تعلقات میں برس سے تھے، چار یا کی برس سے بیس ان کے انگلیوں میں ملکا سادعشہ دیکھ رہا تھا ، کچر دنتہ رفتہ ان کے چر بٹھوں کی حرکت جاتی رہی اور چرے کی تھریاں ہموار بروگیں۔

یہ بانکل صاف فالح کی ایک تیم کے علامات تھے ہے ایک اعصابی اور تھے میں ایک اعصابی اور تھے ہے ایک اعصابی اور فی گھیسٹ گھیسٹ گھیسٹ کھیسٹ کر جلنے اُللہ اور دس پندرہ برس کے اللہ مرتفی دنیا ہے وُرس ہوجا آ ہے۔

میں نے اپنے دوست سے معمی ان علامتوں کا ذکر نہیں کیا تھا کچھ آئی خاموثی سے بڑھتا رہتا ہے کہ مریض کو ایک قربت تک اس کا ا نہیں ہوتا ۔

میددوست فرائ گرم جوشی سے میرا استقبال کیا۔ مج دفتر کے کرے میں لے گئے ، دروازہ بند کرایا اور اپنے المتعوں کے بڑھنے رعشہ کی تفصیل بیان کرنی شروع کردی انفوں نے کہا میں نے ا اس طرف توج نہیں کائنی گراب بینک نے میرے کی چک والیں جُهِ لَعُلَّهِ مُكَابِ كَدَّتُهُ الْبِيْرِ مِعْنِي جَلَّهُ السِيْ الْكَ بِرَوْالِحِيدِهِ -لَكَالُوَعْمُ وَتَعْلَاسَ بِكِرُوا كِحِيهِ السَكَ بعدست تِحْدِبِيت فَكْرِبِدا بُوكِ السِهُمَ تَحِيدِ بَنَا وَكُرِيدُ وَلَهُ كَا اِبْدَا وَنَهِي مِنْ الْحَيْدِ مِنْ الْحَدِبِيةِ وَقِوْتُ مَهِ بِنَا أَنْهُ

یس نے مض کی طوحت ان کی توجہ ہٹا نے کیے پہلے توان کا خاق اگرا یا پھرکیا میں نہیں تہا را اعصابی احقان کرلوں" وہ فوراً واضی ہوگئے۔
یس نے اُن کے مجھوں کا اور ان کے اعصابی نظام کا اور آنکھوں کا اور گفتگو کا احتان کیا اور انھیں تبایا کہ بے شک فالح کی ابتدا ہے تم دس پندرہ برس کے شامی اچھی طرح زندگی بسرر سکتے ہو ۔ کوئی تکلیعت تو تم ہیں ہے نہیں اور منتمیاری نظاور د ماغ پراس کا کوئی اثر ہے تم اطمینان سے زندگی بسرکر تے ہوئے اپنی طبعی عمر کے پہنے جاؤگ اس عرصہ بیں تم اپنا مطب جاری دکھو۔
ہوتے اپنی طبعی عمر کے پہنے جاؤگ اس عرصہ بیں تم اپنا مطب جاری دکھو۔

انحیں بڑا تعجب ہوا، دوجار باہیں اور انخوں نے پچھیں غرض ہیں نے ایجی مطرح ان کا اطبینان کردیا، انخوں نے اپنی میزی در از کھول کر ایک ریدا اور تکا اور ہوئے ہے اسے ریدا اور تکا اور ہوئے ہے اسے تم لے جا وَ، اب مجھے اس کی ضورت نہیں ہے ہے

سُلِيُّ الْمُعَالِمُ الْمُدِيمِ الْمُكَمِيانُوى خَالَون الْبِي خَاوِيْد كَمُ سَاتِهُ بِرَادُّ اسٹریٹ اسپتال میں آئیں اور مجہ سے بیان کیاکہ بی بین برس سے مرگ کے مرض میں بتلا ہوں۔

پہلے اس فاتون کی تن درستی بہت اچی بھی، بلاکسی سبب کے یکا یک شخ کے دورے مروع ہوگئے۔ دات کوسوتے وقت یاصیح کومبدار ہوئے کے بعد دورہ مہینے ہیں ایک مرتبر چہا تھا اور چہد دشت تک جاری دہتا تھا۔
کوئی خاص سبب ان دوروں کا معلوم نہیں ہوسکا جن ڈاکٹروں سے اس نے ملاج کرایا ان کا نجال یہ تھا کوئی داخی عارض بیدا ہور ہاہے۔

رسولی مویا مجود اعراقی مور مم نے اس خاتون کے متعدداعصابی امتحانات کیے اور شخیص کا کوئی فدر میرایسا نہیں تھاجواستعال نہیا جو گرکسی عارض کا پرتہ نہا سکا۔ دس دن کے بعد میں ایک آپر نشیخ تم کرکے تکالای تھا کہ اطلاع می کہ اس وقت اس خاتون برا بنے اسپتال کے کمویس تشنج کا دور، پٹر رائے میں

جلسی سے اس دورے کو دیکھنے کہ لیے پہنی پہنی پی نظریں ہیں نے اندازہ کا کری مرگی مہیں ہے بلکہ جذباتی دورہ ہے جے اکثر لوگ ہیٹر یا ہے ہیں۔ اب اس کی گھلی زندگی کے جذباتی آخرات کی تحقیق شروع ہوتی اس سیلسلیس سب سے بڑی دقت بر پڑی کہ میاں ہیوی دونوں انگریزی نمیس جانتے تھے، میں تھوڑی بہت ہیانوی زبان تجدم و دلیتا ہوں گم اس سے کام چلنا شکل تھا۔

آخردس روزی جدوجهد کے بعدیہ باتیں معلوم جوتیں :

اس خاتون کاچرتھا کچے بڑی شکل ہے پیدا ہوا تھا اوراس مید ہے

وہ ایک متت تک بیار رہی تھی اس کے ڈاکٹرنے اُسے پیمشورہ دیا کہ اب اور تج

پیدا کرنے کی کوشش شرنا اوراس نے اوراس کے خاوند دونوں نے پہنسلا کہ

کاب اور بچیس کی ضورت نہیں ہے ، لیکن قدرتی طور پخاوندر بوج ہا تھا کہ

وہ مانع جمل طرفیے اختیاد کرکے میا نشرت کا شغل جاری رکھے ، لیکن ہوی کی

ایک کیٹر دومن کیتھولک تھی ضدریت کی کرمیا مشرت کی اجتماع ہونا چاہ تا ایک کیٹر دومن کیتھولک تھی ضدریت کی اجتماع کی اجتماع کی اجتماع کی میں پر پہلانیا تا کہ بعد خاتون پر پہلانیا ہے۔

میں نے جیسا کے مہورت مال کا تقاضا کھا' ازدواجی وظالف بھوڑے کرنے کی ہابیت کی ۔ چھے تقیین کھااس سے اُس خانون کی معت درست ہوجائے گی اور دورے نہیں بڑس گے۔

خاوندتومبت خش کھا گربی سے صاف کہ دیا سمیراند مہدار کی اجازت نہیں دیتا ایس ایسا مرکز نہیں کروں گی ہ میں نے اُسے بھایا سامر کیمیں کوئی ندسب اتنا ہے لوج نہیں ہے

اگرتماراایک بنری رہنا تہیں مانع عمل طریقے اختیاد کے مباشدت کا ایک بنری رہنا تہیں کوئی اعتراض ند ہوگا۔ ہرندہی رہنا ایسی حالت میں اجازت دے دے می جب کر رہند کی ان دیتی خطرے میں ہولا حالت میں اجازت دے دے گا جب کر رہند کی ان دیتی خطرے میں ہولا فا در ۔۔۔ کوٹی فون کیا ہے ایک ہوڑھے آدی تھے اکٹر اسپتال میں آئے دیتے تھے اور اس سلسلہ میں مجھ سے واقفیت ہوگئ تھی۔ مجھ آمید تھی کہ وہ بہ سے پورے طور تیعا وی کریں گے۔ ان کے کہائے ایک نوجوان پادیک وہ بہ سے پورے طور تیعا وی کریں گے۔ ان کے کہائے ایک نوجوان پادیک

# نسیات بیرانش سے بہلے زندگی

استقرارِ مل سے دلادت تک بچتری نشود نمایے رت انگیز رق ارکے ساتھ ہوتی ہے پہلے ہی جمید میں متاساجہ م نامی اینے اسی دن سے دس ہزارگانا دیا وہ بڑھ جاتا ہے اور پہلے میں مہینے میں وہ ایک دھتہ سے تبدیل ہوکرا کیا کے مدیجی یہ انسانی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ باشک دہ شکل ابھی ناکمل ہوتی ہے، مگر بحر بھی ہونے والا بچتر بہجا ناجا سکتا ہے۔

یسالاقدر قطریق مل نفاست دلطانت کاایسا چرت انگیز نمونه کر گرت تختی می نفاست دلطانت کاایسا چرت انگیز نمونه کر گرت تختی درسرت نفیز کے لیے تیار کرتا ہوالد سالا خاکہ مع اپنی لطافت دنز ہت کے ناقابل یقین مدتک صحیح دریت ہوتا ہے۔ یتفیر طبیعی یا قلب اہیت جس میں تقریبا ۲۹۱ دن لگتے ہیں دہ تجیب وغریب طریق ہے جس میں الدریا کی سواغ عمی شروع ہوتی ہے۔

امتقرار ملک وقت جب مورت کا بیضر در کے ونید مو تیسے ملتا ہی توفقالی کمک شدہ فلیہ کے مرکزی حقد میں مہم کروموسوم یا اجواء اصلیم تعن الشروع کردیتے ہیں۔ یگویا آفاد ہوتا ہے فلیہ کی پہل تقسیم کا ، باردر شکہ میند ایک بہت چھوٹے میں نقط نظر سے اس میں بہت چھوٹے میں نقط نظر سے اس می توالید و تناسل کی تمام خصوصیات موجود ہوتی ہیں ، جواس مخصوص کی توایک مخصوص فاندان کا فرد بنائیں گی۔ اس طرح کربہت مکن ہے اُس کی آنکمیں اپنے باپ کی آنکموں اور اور اس میں گانے کی صلاحیت اپنی نانی کا طرح ہو۔

جب فلیدین تقسیم و کشیر کاهمل جاری بوتا ہے ( یعنی ده دوس اور دور کو اور دور کا دروں اور دور کا اور دور کا دروں اور دور کا اور کا اور کا ایس سے ایک پیس بوتا ہوا رحم میں بہتی تاہے کی مسافت ہے اور تین یا چار دن بیس طرح تی ہوتا ہوتی ہو جب بیضر رحم میں بہتی تاہے تو گو یا وہ ۱۱ فلید کی منزل میں ہوتا ہے ۔ اس ابتدائی حالت میں بھی براسرار نشو و خاشر ورع ہو بکتی ہے ۔ اب دو بالک مختلف تسم کے فیلے موجود ہوتے ہیں ، پیچے بہت تیزی سے تقسیم مونے والے فیلے والے حالے جو برد فی زم تهرباتے ہیں اور آہستہ تقسیم ہونے والے اندر دئی فیلے ، جو برے بھی بیٹ ویلے اندر دئی فیلے ، جو برے بھی بھی بھی بھی کا دا دادر گول ہوتے ہیں ۔

چارسے جے المات دن کے اندربین جاب کمی کے سرکے برابر م

ہے، رحم کے جَون ہیں ہمری ہوئی گرم سیاہ اُرطوبت ہیں تیر نے لگتا، مخملی استر اور چھوٹی چھوٹی خون کی دگوں سے گھا ہوا ہوتاہے، اب طور پر بزم اور دبیر ہوجا تاہے ۔ تقریبًا ساتویں دن جب بیضر بہت تک پہنچنا ہے تو دہ پوری توتت کے ساتھ اس شمام دار مادہ کو کھود کردیتا ہے اور پورے طور پرخود کو اس ہیں جما دیتا ہے۔ اس عمل کے چندعود قی شعر یہ کو کھول دیتا ہے اور اس کے اندرخون بہنچنے لگتا۔ طرح خوراک بہنچنے برجنین جلد نشود نما پانے لگتا ہے۔

یرتام دانعات مال کواس امرکا احساس ہونے سے پہلے ہول، دونما ہوچکتے ہیں۔ حاملہ ہونے کا احساس اس کوشا پراکیسو ہر پیملے نہیں ہوتا۔

اس عصری گونے اندر خیلے دوجھوٹی چوٹی تھیلیوا ہوجائے ہیں بیصندی تعیلی جے کیسے محید کہتے ہیں اور دوسری تھی جنین کہلاتی ہے۔ جب یہ تعیلیاں ایک دوسرے سے متصل ہوتی ایک دوسرے پرا فرڈالتی ہیں اور خیلوں کی ایک تیسری تہہ بیدا کرڈ تین تہدکی ایک مکمیسی بیدا ہوجاتی ہے۔ اب کیسے محید کو اتنی اہمیت نہیں رہی ، جتنی غلائے بین کو ہوتی ہے، گرج چیزاصل جنین مع ہونے والی ہے وہ تین تہدکی خلیاتی فکھ ہے۔

ہرتہ ہونے والے بچیش خصوص بافتوں کامواد فراہم کرے گی ایک سے دہ خلیے بیدا ہوں گے ،جس سے بچہ کا اعصابی نظام بنے گا۔ کھال ، بال ناخن ، وانت اور ناک و گلے کے اندرونی استرین گے ۔ درمیانی تہرسے جی خلیے پیدا ہوں گے ، آن سے بچتے کے پیٹے ، ٹہیاں ، کرکری ٹٹیاں ، نون اور خون کی نسیس اور گردے مین گے ۔ تیسری تہرسے باضم کار قبر اور نظام تنقس کا بیشتر حصد تدار موگا۔

اس کے بعد کا تغیر شایدسب سے زیادہ حرت خیزہے۔ انبیویں یا بیسوی دن کی بیس نالی کی مانندا کے شکن سی پیدا ہوجاتی ہے، جس کے دونوں طرف کی سطح مجرا بھری ہوتی ہے۔ یہ اُجارا یک سرے کی طرف جُمک جاتا ہے۔ یہ مربع گا۔ اب کمیدایک کلی کی شکل کی اور ہلال کی شکل کی بن جاتی ہے۔ باہر کا جُمک اُربی کی کریٹے گا اور چند ہی دو زمیں ریڑھ کی ہڑی بنی شرئ ہوجائے گا اور مازو ہو جائے گا اور مازو و اور شائلیس بھی نمودار ہونے تھیں گی۔ اکیسوی دن دل بھی بندا شرع ہوجائے اور طاح کے اور العبدوی دن دل بھی بندا شرع ہوجاتا ہے۔ اور الاس کے دس روز اعبدوہ دھڑ کے گئتا ہے۔

اس کے بعد سے جنین بہت تیزی سے بیتے کی شکل اختیار کرنے
گلتا ہے۔ دوسرے مہینہ کے آخر تک دہ سرسے سرین تک صرف ایک انج

المباہوتا ہے، گراس وقت بھی ناک، اُستفہ کان اور آنکھوں کا نشان اس ایس

موجود ہوتا ہے۔ تبیسرے مہینہ کے آخر تک جنین تین ایخ لمبا ہوجا الہے اور
اس کا وزن تقریبًا ایک اونس ہوجا باہے۔ آنکھیں اور آنکھوں کے بچرٹے

بن جاتے ہیں۔ گواس وقت آنکھیں بند ہوتی ہیں اورجنین اُن کو حرکت دینے

موتے ہیں، بازد، مانگیں اور آنکگیاں بن جی بیں اورجنین اُن کو حرکت دینے

میں جری ہوئی وطویت مال کو محسوس نہیں ہوتی۔ ول جو دو جہینے پہلے

میں بھری ہوئی وطویت اس کے بیٹھوں میں قت آنے لگتی ہے اورجنین بون

میں بھری ہوئی وطویت اس کے بھیم خول میں واض ہوجاتی ہے، جنین

میں کھری ہوئی وطویت اس کے بھیم خول میں واض ہوجاتی ہے، جنین

میں کھری ہوئی وطویت اس کے بھیم خول میں واض ہوجاتی ہے، جنین

میں کو تن سے آکیجی اورخوراک حاصل کرتا دہتا ہے۔

اں اور بجہ کے درمیان صرف نال ایک لگاؤ ہوتا ہے۔ نال میں نسین بہیں ہوتا ہے۔ نال میں نسین بہیں ہوتا ہے۔ نال میں نسین بہیں ہوتا ہے۔ اس اور جنین کا نظام عمی بالکل طیعدہ علی میں اور جنین کا نظام عمی بالکل طیعدہ علی میں اور جنین کا نظام عمی بالکل طیعدہ علی میں اور جنین کا نظام عمی بالکل طیعدہ علی میں اور جنین کا نظام عمی بالکل طیعدہ علی میں اور جنین کا نظام عمی بالکل طیعدہ علی میں اور جنین کا نظام عمی بالکل طیعدہ علی اور جنین کا نظام عمی بالکل طیعدہ علی میں اور جنین کا نظام عمی بالکل طیعدہ علی بالکل طیعدہ علی ہوتا ہے۔

اس نے ال جر جروتی م ادکمیت اس کا کونی اثر بچر برنہیں موا -

نظام عبی کی طرح جنین کے دُوران خون کا نظام می بالکل علیموہ ہوتا ہے جنین اینا تمام خون خود بنا تاہے ، جو کمی ماں کے خون میں نہیں ملک آفیل نال کے اندر دونوں کے خون کے بہاؤیس کچوادل بدل ہوتارہا ہے۔ آفیل ال حل کے دُوران رحم کے اندر بیدا ہوجاتی ہے اور ولادت کے ساتھ باہر آجاتی ہے۔ آؤل نال بھی تال میں مجرطی ہوتی ہے۔ وہ ایک چیٹے کیک کی شکل کی ہوتی ہے اوراس کا تطریا کے باچوا کے ہوتا ہے۔

چوتھے مہدینہ کے آخریں ال یو محسوں کرتی ہے کو جنین حرکت کرد ہاہ کہ بہلے یہ حرکت بہت نے خفیف ہوتی ہے۔ اب بہلے یہ حرکت بہت خفیف ہوتی ہے۔ اب بہل جنیں چھے اپنے لمبا ہوجا تاہے اور اس کا وزن چھے اوٹس ہوجا تکہ ہے۔ اب بہل مرتبہ دل کی وحواکن صدر بین سے شی جاسکتی ہے۔ اس وقت جنین کا دل ایک منط میں ۱۳۳۱ باروحواکم تاہے۔ گویا مال کے دل سے دوگئی تیسنری کے سائتھ ہے۔

چھے دہدینہ کے آخر تک جنیں ایک فیٹ لمہا ہوجا بہت اوراس کا دن و گرھ پونڈ ہوجا آہے۔ اب اُسے ہجکیاں اسکتی ہیں چھرے کے جھوں کو دہ حرکت دے سکتا ہے اورائسے چینئکیں اسکتی ہیں۔ اس کی آنکھیں ب انکل تیارہ وجاتی ہیں۔ اگر بچہ اس وقت بہیدا ہوجائے تواس کا امکا ن خورہے کے زندہ دہ سکے، گرمہت ہی کم۔

اس کے بعد جنین بہت ڈرا ان طور پر طاقت حاصل کر ارہا ہو۔
جنین اب تنتاہے اور پہنے و تاب کھا گاہے۔ اب منصرف وہ اپنے ہاتھ۔
اور ٹانگیں ہلاسکتا ہے بلکوجیم اور سرکومی حرکت دے سکتاہے۔ اس کے
سینہ کے پیٹے سائس کے زویع ہوا واضل کرنے کیے ہر روز زیادہ مضبوط
ہوتے جلتے ہیں۔ اس کے گردے کام کرنے گئتے ہیں اور اس کی آئیں بھی
سرگرم مل ہوجاتی ہیں، گو ولا دت کے بعد کہ نفسلہ کا اخراج نہیں ہوتا چنے
کی شق چنین پیوا ہونے سے پہلے ہی شروع کردیتا ہے۔ بعض بچے والا دست کو

نی مہینے آخرتک ایجب ۵۲ دن پورے ہوجاتے ہی تو جنین مخت اور ولادت کے لیے تیار ہوجا آہے۔ ۲۹۷ دن معولی میلر مقررہے، عوا ادن کافرق ہوتاہے، اس طرف یااس طرف این تقرق

وقت سے پندرہ دن كم إيندره دك نياده -

، کنت جنین کا دنن عمواسات یا آخر دنت بوتلی اورده تقریبا ۱۱ این لمها جوتا ہے۔ اس کے با تعسید برجوتے ہیں۔ اس کی دانیں اس کے معدہ سے لگی جوتی ہیں۔ یدائیں پوزیشن جوتی ہے جس سے بہت ہی کم جگر گھرتی ہے۔

اکرجنین اوکا ہے تو دو اولی کی نسبت ریادہ ونرنی موتاہے وزن کا انحصارایک بڑی متک اں باپ کی صحت ،طرز معاشرت اور تدوقا ست بر موتاہے اور مردو مرسے حل کا بچر کہلے حل سے زیادہ وزنی موتاہے۔

جنین موافا موسی ربتا ہے۔ سیمحور وہ سوتار بہاہ ، مگروہ ہاتھ پیر سیلے سے کمیں زیادہ قوت کے ساتھ دیلاتار بہتا ہے۔

اب جنین متاسا، گر کمل انسان بے کسی دن می اس کواپنی ہولی صرر زمامعیدت کاسامنام وگا، لین اس کی والادت موگی، لیکن اس حقیقت سے کون الکادکرسکتا ہے کرزندگی کا جرتجر بہ اُسے اس دنیا میں آنے سے بہلے موج کا ہے وہ چیزت ناک تھا۔

بقيه تين مريض

ملے آئے ، اور مع بادری صاحب کہیں بابر گئے ہوتے تھے۔

جب بین فے سارا تھتہ الھیں منا یا تو انھوں نے میری رائے سے اختلات کیا اور کہا کی اجتناب جا دی رکھنا پڑے گا، یا پھر انع حل ذرائع کے بغیراز دواجی وظیفہ جاری کرنا ہوگا۔

یں اپئی ٹوٹی پھوٹی ہے انوی زبان ہیں ترعبانی کردہا تھا ہیں فے بہرکہا کہ ایس فی جوابوں کو مشست سے بدل دیا ، غرض براں ہیں دونوں کی جھی ہیں آگیا کہ صحت برقرادر کھنے کے لیے مانع عمل ذرائع کا استعال جائز ہے۔

مُكن بعض لوگ اس معالم میں مجھے گنا وگار قرار دیں مگریں اس کا فیصلہ فعرار جھیوڑ تا ہوں۔

> سرسنکار بروم اورخاندان بوکے بیے ٹائک



زید کانس افغونز برد کانس کافرد کااور و آدها و برا با بد سعالین آزه بود کالیم کاری کاری فلای کانس کوسود بختی به دو کلیم کانس کالیون کو کلیم ناسک کانس کوسود بختی به ادر سانس کالیون کو کلیمت دو بلم به صاف کردی به به ادر سانس کالیون کو کلیمت دو بلم به صاف کردی به به ادر کام اور کھالشی کاموثر ملاح

بمدرد دوافات (وقعت) باک کری (حاک وجرد



#### امراض



محستدا تبال حين

وجع مفاصل کے نوی می جرون کا درہہے۔ ہی سے کہ عام طور رپائی خ میں زیادہ ترجڑی متار ترد نے میں بوام الناس اسے تعلیا کے نام سے یادکر ترجی او مرمی اس کے لیے لیٹ ہی ضعون میں آئندہ تھیا ہی کاعام ہم نام استعمال کردلگا۔ گھیا دو تم کا بوقا ہی: - ایک تو وہ جوجوانوں کو ہوتا ہو۔ اس میں جرم تو م ہوکر سفت پڑجاتے میں اور بٹریاں بڑھ کرا کہی ہیں بالک بڑسی جاتی ہیں جس کی وجسے جروں میں حکت سے شدید تعلیف ہوتی ہو۔ اور دو مراکھیا وہ ہوتا ہوجا دھر عمر یا براج سے لوگوں کو ہوتا ہو۔ اس میں زیادہ ترکو کے در پڑھ کی بٹری یا گھٹنے متا تر ہوتے میں لیکن ہیں بٹریاں بڑھ کو ایک دو مرسے سے باہم نہیں فرقی ہیں۔

مسكيد-إسطى كوئى جمو ياسات بادگرم اود شندشد بانى ميں بارى بارى ساستاً پافسا يا تحد والنة رسيد - لماحند فرماتيد تصوير علد -

اس مقصد کے ایس جسب ذیل بین چیزوں کی ضرورت ہوگی: - (۱)
دو برتن پانی کے دونوں برت استے بھی بوٹ ہا ہیں کا درج حوارت کھنے کا اله
پانی کے دونوں برت استے بھی بوٹ کا ہیں ڈوب جائے ادر پانی
ڈالے کی ضرورت پرٹ کو پہنے لیوں کا زیادہ جستہ پانی ہیں ڈوب جائے ادر پانی
گھٹٹوں کے قریب کہ پہنچ جائے اور ہاتھ اگر ڈوالنے کی ضرورت بی گرم دشنائے
کی پانی میں ڈوب کے جاسکیں۔ یہ خیال ہے کہ کھٹیا کی صورت میں گرم دشنائے
پانی کے ملاج میں آخر ماری گرم پانی پرختم ہونی جا ہیے۔ لسے سے وشام می کیا جا
سکتا ہو اور بغیر کی نقصان میے ، دو پہرشام دن میں بین بار بھی کیا جا سکتا ہو۔
اگر الا ورج حوارت سے ورم زیا دہ ہونے گئے تو پانی کا درج حوارت کم کرکے ھا۔
فامن ہا شی کے ایسے اور گھنڈ سے پانی میں کھنے کی مدت کو نصف منظ سے مقام لیک یا در شیار کی مدت کو نصف منظ سے مقام لیک یا ڈیٹھ منٹ تک کو نیس منظ سے منظ کرائے کیا۔

اگرجروں میں کلیت بہت زیادہ اور شدید م و اس صورت میں پہلے
کم پانی کا استعمال ندکیا جائے بلکہ جوڑ پر دوین روز تک برف کی کورکی جائے۔
دویں وار تو لیے میں برف مجھوٹے چھوٹے میں شدے لپیٹ کرجڑ کے اوپر اس طسرح
دکھیں کہ پولجوڑ اس کی لپیٹ میں آجائے۔ یہ خیال ہے کہ برف سے جوڑ کوئرکا
میں کہ پول میں اور لیے کا ایک ٹکڑ الپیٹ کر اس کے اوپر سے شکور
کیں۔ اگر بڑکی تھیلی موجد جو تو اس میں برف کا چوا بھرا جا جا سکتا ہوا ور تولیلے
کے بجائے اس سے متورم جڑکی ٹکورکی جاسکتی ہی جب وقیمین روز میں ورم اور
تکلیف کم جوجائے تو متذکرہ بالاگرم اور شحن ٹے پانی کا علاج شروع کردیا جائے۔
اس کے علاوہ گرمی پہنچانے کا ایک اور آسان طریقے تکمیسدا ورشکور
اس کے علاوہ گرمی پہنچانے کا ایک اور آسان طریقے تکمیسدا ورشکور

رسی دقت که اسه کرسکتابی اشرطیکه وه دی بوئی بدایات پراستداط کے ساتھ عل کهده اس سے عضلاتی شنج کو بو عام طور پرمض گشیایس لاخی بوجا آبو مهت جلدفائده بوجا ما بواد جردول کے دردول میں بھی افاقہ بوتا ہو۔

کیداور کورک لیا اونی کیون مین مربع فید کے لیے کائیں -ایک کورک لیے ایسے دواونی کیوول کی ضرورت ہوگی - ایک کیواختک رہتا ؟

اورایک پرٹ کو کمتو سے ہوئے گرم پانی میں میگو کوٹر لیا جاتا ہو۔ دیکھیے تصہ میں العث - اوراسے خشک کپڑے کے اندر مکھاجا تا ہی جیسے کہ تصویر ملا دب، میں دکھایا گیا ہی۔ اِس کے بعد خشک لُونی کپڑے کا بالائی جستہ اس کیلے کپڑ اور ڈوکھک کرلے بعی شدیاجائے جیسے کہ تصویر ملا کے (ج) میں دکھایا گیا ہی۔ ا طرح جب کورکا پرگرم کپڑا تیا رہوجائے تومتا ترصقر جم پرچلد کو کہائے کہ لڑا ڈبل تہد کرکے دکھیے اوراس پر تیا دشدہ گرم اونی کپڑے بسے خشک کیا جائے کپڑا ہونے گئے تو ممتا ترصد جم کو تو لیے سے خشک کیا جائے اور وو مرب نے گم گرم کپڑے سے تکید کی جائے اوراس طبی بین چاں نیوٹ کپڑے بدلے جائیں ہے ا کے بعد ایک تو لیے کو ٹھنڈ سے پانی میں مجاکو کو خوب نیوٹر لیجے اور تک مدکرہ وجھتہ ہے کوشنڈ سے پانی میں مجاکو کر کھی دوراس کی شنڈک کو کر واشت کرسکتا ہو کوشنڈ سے پانی میں مجاکو کر کھی دوراس جائے ہون کے کہائے ہونے کہائے کوئی کھیائے کہائے کہائے کہائے کہائے کہائے کہائے کہائے کرف کھی کھی کے کہائے کوئی کے کہائے کو کہائے کہائے کہائے

تکید و کورسے جدر برمزی نمایاں ہوجائے گی بعنی اس بھترجہ کا خون خوب تیز ہوجائے گا اور لکلیف کا باعث فاسد ما دہ خابع ہوجائے گا۔ گرا شند نے پانی کے علاج کے مقابلے میں کمیدو کورکا بڑا فائدہ یہ کو کہ لسے ہیں کہ جم کے متعدّ دیجھوں براستعمال کیا جاسکتا ہو، مثلاً ایک کمور کمرکی ہورہی ہوتا محور شانے پر موری ہو ۔ ہی طے ایک کمورکو لھے کی مورس ہوتو ایک کمور گھٹے کی ہویرسبہ محورس میک وقت ہوسکتی ہیں ۔

گری پچپانے اور ُتنا تَرْحتَ جسم کوسیسکنے کا ایک اورط لق بھی ہؤوہ ہو کے ملبول سے سِکا می کرنا ۔ لکڑی کا ایک ایسا فریم بنوا بینے جسیسا کہ تصویر علی بن گیا ہوا وراس میں معمولی کجل کے کیلیٹ لگا کرجس چستہ جسم کوچا ہیں گری پہنچا دیکن ٹھور کے مقابلے میں اس کا فائدہ محدود ہوکہ اس سے بیک وفت جسم کا ہی جستہ سِنکا جاسکتا ہے ۔

کشیاکے علاج میں گری پنچانے کے لیے متذکرہ بالا بین طریقول میر جس کو مجی اختیار کیا جائے ، اس سے بیس سے بیس منٹ تک رسکائ کی جا۔ آگد اس سے پورا پورا فائدہ عار کہ کیا جاسکے۔ بعدہ مساح کیا جائے۔ اس کے یہ کرد گرگھٹ کے جوڑی حد و کلیقت آد گھٹنے کے اوپ سے دان کا مساح کو کے جوڑ تک کیا جائے اس مسلح کے بعد فیکھتے ہوئے جوڑ کو چوڑ کر نپٹل کی۔ محلحت سے اور گھٹے تک مسلح کیا جائے۔ اس سے ہوت جلد در ایسے فی خمیر سے زیادہ زموجلتے۔

میسیاک مریس کو جاسید کریفتی دو بازگرم بانی کا شب با تعری ما شب کا پانی کا شب با تعری ما شب کا پانی کا شب با تعری ما شب کا پانی کا بدا جرم می ما کے گرم بانی کے اندررہ کا دیفسل دس سے بندرہ منٹ تک بوزا چاہیے باتھ کے اید متذکرہ بالامسان اور ورزش برا برک جائے گی۔ البنت جس و ترکم شم بیا جائے گا اس دو ڈکوریا دوسر رکسی طریقے سے می سنکائی نئی جائے ۔ گرا کو صلے کے وقت سورج کی شعاعول میں دس منٹ تک بیٹھا جائے اور متا کو صلے علا وہ پورے جم کوباری باری سے شعاعیں دی جائیں۔ اس سے ما قوت برھے گی اور مرض کے دفع کرنے میں بے صدم مرازا بت برکھا۔

یخیال ہے کہ جڑر پراہ واست مسل تدکیاجاتے۔ ایک جفتہ اس طح کے مسل کے لیدیمی آہت آہت مسل ہوشہ قلب کی کے بعد میں آ کے بعد میں آہت آہت مہاں ہے بعد جو پانچ منٹ سے زیادہ اثرت تک نہیں کیاجا ناچائے مُنا زُجڑ کو جس حد تک مکن ہو ہوری طرح گردش دی جائے ہٹ آل اگر شالے کاجڑ ہو تو بازد کو پہلے اٹھا کر مرتک لے جا ہیں ہم والی لائیں ' پھوا مشاکد کر کے بیکھے لے بائم ب ادر کھڑا کے کی طوف لے بائیں بہال تک کہ اخری بازوسے ایک کمل دائرہ بنالیں۔

پس اس کے بیے دیجیے علی الر تیب تصویر ملا ، ہے 'ملا ، عنک یہ خیال میے کہ متا ترِّح ٹرکی یہ ورزش اس وقت شرق کی جلے گی کہ جب کلیعن ہیں کو<sup>ن</sup> جوجائے گا اور ورم باتی نہیں ہے گا بھواس کامی خیال رکھاجائے کہ یہ ورزش ضرور<sup>ت</sup>







همدرد دواخانے نے اپنآپ کونوع انسانی کی خدمت مے لئے وفف کر رکھاہے تاکر بہتر سے بہتر طبتی سہولتیں میست آسکیں۔

۔ یونانی طِب کے علم بردار اور دواسیاز



### ورزيش اوركعيا كويد

# شانون کی ورزش

#### موسيوممراقبال سين

جھکے ہوئے شانے بہت بُرے معلوم ہوتے ہیں۔ انھیں جتنی جلد درست کرلیا جائے اتنا ہی صحت کے لیے انچھا ہو۔ جووز شیں اس اشاعت میں پیش کی جاری ہیں ' اُن سے شانوں کا نقعی دور ہوجائے گا۔ پھرائی افارت بعض شانوں کی درسنگی میں ہی ختم نہیں ہوجاتی، بلکہ بازو، سیند اور معاریکے معنوات برمی ان ورز شوں سے شانوں معبوط محمد معنوط ہوجائے گی۔

ضرودی سکاحان: ایک اسٹول جو۱۱- ایخ اونچا بواور جس کی نشست ۲۱ ×۲۰ ایخ چڈی بواوروزن ۸ پینڈکا ہو۔

ابتدائ بوزيش ، - جِت ليث جائيه، الله كدَّائِ إدول كوريا

بين اپغ كا فاصله بود استول كاسيت كو استول كاسيت كو

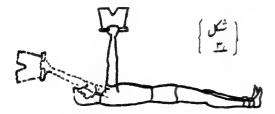
سینے پردیکھیے اوراس کے کنادوں کو درمیان سے پکرد کھیے۔ جیساکڈسکل ا دکھاماگیا ہو۔

ورزش عل: دونون المعون الله الدلكو كرنت بين ليد اليدمرب الماراس كم يحي مدايد



إس في كدفرش سے التحد فرخموس و ديكھيے شكل ، لا- اس إورليش كوّين كِنة تك قائم ركميں اور مجرابندائ إوريش اختيار كوليں - لسے دس مرتبدكيّ

ورزش ملا ،- پہلے دونوں ہاتھ اسٹول بکٹ بکرٹ اور کی جانب کے جائیے - پھرنیج ہاتھ لاکر سرکے اور سے گزارکراس کے پیچے سے جائیے -



اسطی کہ اسٹول فرش سے بانخ انخ ادر ہے اور اس کی سیٹ مسک کا نب سے جعیداکہ شکل سے میں دکھایا گیا ہی۔ اس پزریش کو بانخ کے کے خانب سے جعیداکہ شکل سے میں دکھایا گیا ہی۔ اس پزریش کو بانخ کے دونوں ابتدائی پوڑلیش اجتماد کر اسٹول کی سیٹ کے دونوں باؤوں کے درمیان جو میں ان کا کا فاصلہ ہو۔ اسٹول کی سیٹ کے دونوں کناروں کو بائتوں سے پڑیے ہے اور دونوں با تموں کو سیما کرے اسٹول

کے کتاروں کو دونوں را نوں پر رکھیے۔ جیسا کہ شکل بی میں دکھایا گیا ہی۔ دکھایا گیا ہی۔

ورزش سل : دونوں المتوں کوسیدماں کھتے ہوئے اسٹول کورانوں پرسے المقاکر اوپر کی طرف نے جائے جیسا کرشکل سک میں دکھایا گیا ہو۔ اور پھر واپس ابتدائی پورش میں کے آئے۔ لسے پندرہ مرتبہ تک کیھے۔ ورزش سک ؛ بالکل ورزش سے کی طح وونوں اسحوں کوسیدھار کھتے بوسة استولى كولانون من اديرا شاستير - بعدة استول كولانون كى جاب دايس لائي مرك واول يرتكلية كه بجائة يائح الغ

یک دانوں سے د شکل شد ، اويرد کجي اور والسياع محقة تك اسي طرح قائم ليكير.

ممروابس ابتدائ پرویش برسه آئے. اسے بانے مرب ک کیجے اس کے لے دیکھیے شکل عے ۔

ورُش ع : بالكودرُش س كى طرح دونول با تمول سے اسٹول كو



وانوں پرسے انٹمائیے اور مرکے اوپرسے گزاد کریچیے کی طرف ہےجائیے ، مگر اتناخیال بے کداسٹول فرش سے پانخ اع اور دیے، فرش پرٹک ندجائے۔ إس ك بعدوا بس ابتدائى يوزين مين آ جا سيد اور اسد دس مرتبر يجيد -

ابتدائى بورنين : چتايد جائيد إسطح كرچيس اخ كافاصله دونول ماتدل کے درمیان ایم - استول کے دونوں کتانے درمیان میں سے دونول بالخفول سے بکر یکھیے اوردولول

المفول كوا ويرجعت كى طرف المعايد ميساك فكل عديس دكما يأكياب-

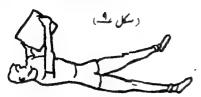
د تشکل مک) ولذش على الم دونول انفول

يرخيال بسي كشك

كوسدها ركحت موسة دائيس كانب جمكائيد. اسطح كمثول كساتد

آیب کے کولیے اور شاسذيمى قديمت والمي طرف مرجأي

فرش سے پانچ اِنح اور لیے گا۔ اس اور نشن میں ۵ کک گینے اور وا بلالشن من آجا يي - اسے دس مزبد كيے - ملاحظ وليت شكل ولاش ما : دونول المحدل كوسيدها ركية موسر بأبس ما



اس طرے کہ اسٹول کے سَائھ آپ کے کو کھے اور شانے مجی قدر طرف مرحاً بين - يدخيال يسب كداسستول فرش سع ياني ايغ اوم إس يوزلين من يافي مك كين ادروابس ابتدائ يوريش من آجا دس مرتب مك كيجي - ( الماخط فرمائي تسكل ال

همسح دردعطار

یرکتاب عظاروں کے علاوہ اُن تمام لوگوں کی ضروريات كويش نظر كوكرمرتب كي تني لبي جوايث اجها وكامياب دوافانه سي تعلق ركفت مول يأآئده تعلق موناجات مول-

مىدد عطاش مندرج زي معلوات بلات مي آب ولميس كى: الي اخلاق كرسا تدريفون اورخريلادل سعدبات جيبت كم اصول فن بندى كما واف قواعد وواماندى والش بنيم ورصفاني ، دواول كى شناخت الدان كيختلف نام تميتى والذكراكي مفاظت ووافل اوردو للنطاح مين منال مون والى مذاوى كى تارى كمطريق، مذائى احتياط دربيرو ادويه كحاوزان وتناسب لمي وبريسي اعذان اوريانون كيمتعلق معلية طِيّ اصطلاحات مغروات ومركبات كاركودكما وُ، مُعْلَفِطِتِي ٱلاشتان الْحِ خصوص طبتي اعال دفيرو-

خخامت ۱۹مغلت اسفيعكا فذاخوليسوست مرودق تمت من باره آلے محصول واک علاوہ بمدرة طادكيسان بمدار وطب ويديزيده بغيصد ديية ادارة مطبولت بمركز يبمدر ودائضانه بحراجي



#### حياتين ب

سوال: حیاتین ب کی کی سے کیا نقصان ہوتا ہواوراس کے استعمال سے کیا فائدہ ؟ برائے مربانی ال جیزوں کے نام مجی بتا سے جن میں یہ پایا جاتا ہو۔ دربن - جالندھر،



جواب؛ حیاتین ب (وٹائن بی، کی کی سےجسم میں طاقت کی اور تھکن اور خستی کا احساس ہوتا ہو۔ احساب کرورا ورضی ہوجاتے بین مزاج میں چراچر اپن بیدا ہوجاتا ہو۔ اگر آپ کےجسم کو حیاتین ب کے گروہ IEX میں مقادمیں حال کے سب محیاتین ضروری مقداریں حال موسی تو آپ میں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی فوت بدا فعت زیادہ دہ گئی ہوگ خوب لگے گئی اضمہ درست سے گا دودھ پلانے والی اوک کے لیے یہ کیاتین بہت مفیدیں کہ اس سے دودھ زیادہ پدا ہوتا ہو۔ بچوں کے جمانی نشرون ایس کی جمانی شوری اور ایس کے دورہ تیں ہوتا ہو۔ بچوں کے جمانی نشرون ایس کے دورہ تیں ۔

حیاتین ب کلبی، گیمول کی کونپلول WHEAT JERN سَالم انا جل میں پائے جاتے ہیں بسیم، مٹر امسود، لوبیا میں بھی یہ خاصی مِقالد میں ہوتے ہیں -

محصيادنهيس رمتا

سوال: براو کرم کوئی ایسی ترکیب یا فادمولا بتا تیے جوزین کزوری کو ایک صدتک دور کرسکتا بو خوشی کرددی محرادیہ بچکد ایک جیز

كوجب تك باربار نرجعا جائے، آسانى سے يادنىيى موتى -

( ایم فاروق - لایی)

جواب، دین کردری سے آپ کی مرادحا فظر کی کردری ہو- اگر آپ کی عاص حت اچتی ہوا درکوئ حبانی شکایت نہیں ہو تو ہی دین کردری " تعور کی سی تربیت سے دور ہوسکتی ہو-

بہت سی چزی آپ دونا در دیمیتے چئ کین ان پردھیان نہیں دینے اسی بارا دیکھنے کیا وفوشا ڈ امام OBSERVATI ION نہیں کہتے بھی دیکھنے پسی اراد دیکھنے پی اور شاہدہ کرنے میں بڑا فرق ہم تا ہو۔ ایک دیسے کا فرٹ ہم دونا در دیکھنے پی لیکن ہم سے کوئی کے کہ اس فوٹ کو دیکھے بغیراس کا نقت اس کی تعفیدالات وغیرہ بیان کرو تو ہم میں سے اکٹر لوگ مشکل دس فی صد تعفید لات بہا سکی کے کوئی کہ ہم نے اس کا مشا ہرہ انہیں کیا ، صرف دیکھا ہو۔ پڑمی ہوتی چیزی ارد کھنے کے لیے توج اور ان کا اس کا اس کے ساتھ مطالعہ کیا لاحاصل ہوتا ہو۔ آپ لوری دماجی کے دور تن اور قرح کے دار کو پہلے ہم لیے بھرمطالعہ کی ہوئی کے دور اور اور تا کہ دار کو پہلے ہم لیے بھرمطالعہ کی ہوئی کے دور اور ویس کی اور توج کے دار کو پہلے ہم لیے بھرمطالعہ کی ہوئی کے دور اور ویس کی اور توج کے دار کو پہلے ہم لیے بھرمطالعہ کی ہوئی کے دور ویس کی اور توج کے دار کو پہلے ہم لیے بھرمطالعہ کی ہوئی کے دور ویس کی اور توج کے دار کو پہلے ہم لیے بھرمطالعہ کی ہوئی کے دور ویس کی دور ویس کی دور ویس کی دور ویس کو تو کے دور ویس کی دور ویس کو کی دور ویس کی دور ویس کی دور ویس کو دور ویس کی دور ویس کو میں کی دور ویس کی دور وی

جب آپ مُسطالعدکے لیے بیٹیں توتمام غیرمتعلّی خیالات د لمغ سے نکال دیں ،مغمون جاکب پھوسے ہیں اس میں دل چپی پَداکریں، دلج پی کے مُوکّی کی بی کہ آگرمغمون سے آپ کو دل جپی نہیں ہو تو کی شوی پَداجونا مگن بنیں ہو۔ اس مید اس معمون میں وارجی کے پہلو ڈھونڈ لیجیا واکہت کہستہ لینے ذہن کو اس معمون سے بدی ہمی وابستہ کر ہجید مطالعہ کے قت ماحل اور خروری سہاتول کا بھی خیال رکھیے تاکہ خارجی رکاڈ میں توقیم مرکز ہونے سے زروک سکیس - اس دہنی تربہت کے ساتھ دلغ کی تقویت کے ملید یہ نوم می استعمال کیا جاسکتا ہیں -

سنرلول کے اردونام سنرلول کے اردونام

موال: ممنون بون کا اگرآپ درج ذیل سزیوں کے اردو یا لجی ا اموں سے مطلع فرائیس کے بر ان BEET (۲) SPINACH (۳) CELERY (۳)

(اَنتاب احد)

جلب : كام كية الدخاص طور برنياده كام يا دما في كام ميعفرورى بوكرآدى كاكم كرف كالمج طريقه معلوم بوزراده كام ك وقت مى نياده دىكار بوتابى جسانى اوردماغى قوت مجى زياده صرف اپی مِحت کے سَاتھ انصاف کرنا اور بمی خروری ہوجا تاہی۔ اگر آپ کوٹھ بردفت دبنابى لاس كامطلب يه كدآپ لين كامو*ل كو* آين دبن <u>-</u> نېس كرسكى يى ، زياده كام كرسف سى جىم خرود تى كى جاتا بولىك كام كه بعد جذم نى سكون اوروشى حاصِل موتى مؤوه بآسانى اس تكان كا او السااندازه بوتا بوكراب جاج جم كوارام دس ليت بول المكن د نہیں دیتے ۔ یومین مکن ہوکہ آپ ذمتہ داریوں کے احساس کی وجسے کا مول کےمتعلق می سوچے رہتے مول اور ذمن کوکسی وقت کام کے آذادى نەكىق بون - اگرمى اخيال ميى بوقاك باين زين كا جَائزه ي<sup>ا</sup> كابتنا دملغ سے كال ديجے -كام كتنابى زياده كيول مدمو،آرام ضرو ذمنی آدام بر بوکد آپ برونت سوچند ندرین ، بلکه دن دات می کچه ج ضود كال يجي كجس من آب كوى كام كى بات سوجى دكرير -ايك ايسا د کھیے جس بیں آپ تنہائی وسکون میں لمپنے جسم ودماغ کو بالکل دیں ادر دراغ کو کادی بنائیں کہ اس وقعد میں وہ تفریح اور دل جب برسى متوج مي ،جسم كابرعفوريسلا ( RELAX )كرديكي کِتنابی کم جؤلیکن بوزا ضروری ہو۔

دومرالیک وتفدایسا ہونا جلسیئے جس کوآپ لے تعلق ، م خش باش ددستوں کے سَامَدگزاریں ، مہنسی ، مَاِق ، تَهِ قَهِوں اور له سِواکویَ بوجبل بات دی کا ہے ۔

ان وتعنوں کے بعدآپ پوری قوت اور دل چپی کے سَامَةُ بردها قوت اور دل چپی کے سَامَةُ بردها مِنْ درکتا ہوا ورآپ کا جسم ن برجائے آبادہ مِنت ہوتا ہو۔ ککان اورآدام بی برجے کام اورآدام بی برجے کام اورآدام بی ۔

لازم ہیں۔ ناک کی ہٹری اور گھونستہ بازی

سوال: مجے ایک دودند شہر کہ بازوں کے دیمینے کاآ ہو' ان کے ناک کی تمیاں نہیں تھیں۔ دریافت کرنے پرمعلوم ہواکہ باک کرنے سے پہلے انفول نے بجلوا دی تھیں تاکھونے سے زیادہ تعلیہ جواب ، مندج ذیل سبزیوں سکار دؤنام بین ، -(۱) چتند (۲) نکوی یا کمیر (س) اجمد (۲) پالک -مروقت نکان رمتی ہی

مسوال ، بس بردقت تعکا تعکاساد به بود بونکرس ایک سی ایک می برا بود اس می دمتر داریاں اور کام بهت بین لیکن جم اور د لم دونوں پربار دبتا براور بوجبل پن اور تکان بروقت طاری دبتی بود اطبا اور داکٹروں کو می کھیا جمیا، مجے کوئی بیمادی میں نہیں ہو۔

(عریک - لس)

اورشکل بھی رز پگرف ہے۔ میری بھی دِلی خواہش بوکہ میں ایک مشہور پاکسر پنول ' اِس لیے میں بھی بچاہذا ہوں کہ باکسٹنگ ترقرع کرنے سے پہلے ناک کی بہن بچلوا وہ آپ مشورہ دیجے کے بیکوا ووں توکوئی نقصان تونہیں ہوگا اورشکل توری گھڑ جائیگ؟ میں نے لیے والدصاحب سے اوجھا تھا تو انفول نے کہاکہ پہلے آپ مشورہ کرلوں۔ میری عمره اسال ہو؛ قد ہ فیضہ ہی ہے وزن ایک من سسر اورالیت ایس سی میں پیڑھتا ہوں۔



جیلیب: اگرآب بهالاسنوره این اور شوق کی ندت پیس جذباب سے کام رئس تو گھوند بازی کے لیے اپن ناک کی بڑی برگر دیملوائیں۔ دررت کی عطائی ہوئی میں تو فرق آئے گاہی، لیکن اس کے با دج دمی کوئی صفحات نہیں کہ گھونت بار دبا کسر، بن سکیں اوراس فن میں کوئی مقام حاصل کر کسین ظاہر توکد ایسی صورت میں آپ کہیں کے ندر بی گے۔ اگرآپ کوشوق ہو تو اس توق کی حدمک دکھیے اور تعریح کے طور پر وصت کے افغات میں ذورا زبائی توق کی حدمک دکھیے اور جوسکے توطب کی تعلیم حاصل کر کے معلیم کی تعلیم کامیس کے یہ میں تعلیم کی کوشش کی ہے۔ بہت سے وگوں کے وگھ درد کا مداوا کر در کی کوشش کی ہے۔ بہت کی گھی

سوال: آج کل بناسیتی کمی کے استنبادوں پی کھی ہوتا ہوکہ اس بن وٹا مِن کے اورڈی شامل پی ۔ نہایت طاقتورا وردیں کمی کا بَرلَ مَ بیکن بہت سے لوگ لمسے تیزاب کے برابر پھجتے ہیں۔ آپ اس کے نوائد ونعقلنا سے روستناس کوئیں تاکہ حام لوگوں کومعلوم بوجائے۔

(عبدالزمنيد. مرگود<del>ما</del>)



جواب: باسپتی کمی ائیڈردجی عمل سے تیارکیا جآبا ہوا داس کے کشوت استعال سے انسان کے دل ، داغ ، پھیپچٹرے آنکھیں اوج ہم کے دوس سے انسان کے دل ، داغ ، پھیپچٹرے آنکھیں اوج ہم کا دوس کے انسان انجاد خون اور دل کی دوس کے انسان کمی کو بتاتے ہیں ۔ آنے کمل الدول کی دوس کی دائے ہیں۔ آنے کمل کے دوس کا دریا وہ ترگھ انول ہیں ہی بناہبتی کمی دائے ہو۔ اس کی دج سے غذا ناتیص رہتی ہو۔ میک می وام کی صحت کے بیرچاہے ایک داخے انتباہ کی حیث نہ دینے کی دوس کی خاانسانی جو تیت دینے کی کوشش کرنا انسانی جوت کے لیے خلے دی کا دوس کی ملامت ہو۔

بناسیتی کمی میں ڈما منزکے شامل کرنے کا جہاں تک نعلق ہوہ آفد اس کمی کو بنانے والوں ہی کومعلوم ہوگا کہ وہ وٹا منز الملتے ہیں یانہیں -ہم اس کے بالسے میں کھونہیں کہہ سکتے -

سفيدبال

(طارق محود - لاجند)



جواب، ہرردمحت جون ۱۰ عیب بادل کی سفیدی کے متعلق جواب لکھا بَا چکا ہو، اس کامطالعہ کیجے اس بنائ ہوئی تبریوں کے اس کا سفید بونا بھی کم جوجا تیں گے اور مضبوط مجی ہونگے۔ حیاسول کا علاج

سوال : مهاسول کا علاج کیا بوکه کم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ فائدہ ہو-

جواب: برا وكرم بمدرد محت جولاى ٢٠ ع كسوال وجواب مي چرد يركاك "كعنوان سع جواب يشعيد-

يمتكال

# اكمين دراوك نهيل مروك!

اُف تک نبین کها تفاکیونکه اباجی نبیس بیلیمی مجافیت مخف اس کے جب اسکول مجینے کوکہا جاتا میں استریس مغدے کرروزا شروع کردیتا گفتے اُنسوز تقیق رور وکرمخ کیج ایسا ۔

محلی بازارمیں کوئی بارات گرررس موتی جاہداس کے ساتھ، لیکن مجھے یہ درموناکداس کے ساتھ بارد دکے گو لے بھی جلیں گے میں جواگراً تا اورکوٹھری میں چیب جاتا۔ جب تک باجے کی آواز ختم نہ موج إبريذ بكاتا -الركبي بثانح إبارودكى آوادسن بإتا تواوسان وبين خط شروع موجات جلدى سے كاستا لرزنا كر بخياا وراتى كى كودس بناها كانيتاريتا اوريس روناريتا-اتي دلاسے ديتي رتبي - شام كے بعد كم كريدين كبي ناككت عاب كوكى كتدابى وصله برهاآا ورالالح ديناء میرے رگ وبدیس سرایت کر حکامتها .جب شب برات کے دن قریب آ ارد کاتس بازی حیوار نے قویس کئی کی دن گھرسے باہر نیکلتا- ایا زاداد رادعهاى شرارت ميس أكرميري قدمون مين شاخع جهوردين اورميس و اورشورميانا - ايك وفعة بالشصي خوف زده جوكرد عرام سع كريرا ميرى بهبت خفا بوس بخيس دانشا جود كا ، مريمي وه موقع ياكر محية دراف حالانكديكوتى بتبادرى ديمتى كيونكدية ومراءكو ماسف ك مصداق تعا إسى في درق ورق مين ورد بند سال ك موي اس وري ايي ياتون سے درنا ، دو مرون کو چیر جا لكا براموقع دينا ، و مجے إحساس كرواقيى يدعادات توصفى خيزين ين يونى وضى باتون سے ورا مول ، ج دوسید اکثر لید ان باتوں کی کوئی پُواہ نہیں کرتے ، بلک میرسے عمرم چو لے الم میر مدر مدر برا داق اور است میں ناق سبتا اور نہائ من

درمی ایک نفسیاتی بیاری بود آج سے چندسال پیلے تک س می اس کا شكارر باداب بفضل بارى تعالى من دركوخاطي منبي لآنا ويس توجب س یں نے ہوش سنمالایی تعلیم لتی ربی کہ ڈرانہیں کرتے ،ڈون اٹری بات ہو ریّے بڑنی بوكسى بات اوركس واقع سعنوف ردونهي بونا جاسية تعليم ويمتى ليكن عمل اس كروكس تعا وجريمتى كديس ليف والدين كا اكلة ابيا تما جوكر برى دُعادُ ل ادرالجاؤں کے بعدائفیں الاتھا بیری اتی وجدسے بنا وجبّت تھی ادراسی لیادہ مجتنے انعیس مرے باعد میں کھ وہی سًا بنا دیا تھا جب مجے نبلانیں وطلیس تومرت وغیرو لگانے کے بعدایک سیائی کاٹیکہ اتنے پرضرورلگا دیا کرتی سیس کہیں مرے نعل کونظرند لگ جائے و دوبرکو گھرسے باہر نے تکفے دیتیں کراس وفت بلیات پھرتی ہوتی ہیں ، کمیس بچ کو کھ مور جائے۔ برسات میں دات کو گھرسے با برجانے مد دیتیں کر کی موم و کوئ مودی جافد ایذار بھیائے جب اس بوری موتی اور ساتم مى كېلى چك رى دوتى توجيت سے بابرند جانے ديتيں كربهاو على كا كېتىك بجل سے است کلیف مدینے میں بابر کھیلے گیا مونا ، گی سے سی بچے کے رونے کی اواز آتی توجیف نیک کروروازے میں نجیس کہ کہیں میابیٹا تونہیں رورم گی کے بيت كي وي الرائد المين مير عبول بعال اورصلح كل معل كوتونيس بيث يب الرجه تىلىمى بوتى تقى كىكى سەز داكرو، ئىلارى طون كوئى أگلى كرى تولسى كىينے كر تميتررسيدكرو بمثان والهس كرسة ليكن على طوربر ميرسة وبن برمي نقش بيفي كن كمين ايك كردر خلوق مول - عجه مركوكى ميث سكتا ي عجه مرجز تقصان بنايك ہے۔ المہٰذامیں ڈربوک بن گیا کہی سے خاق خاق بیں مغد بنادیا تویں نے آنسوہا شریع کشید بمی نے کال دی توروتا برا گراکیا ، ماشرکے نام سے بہت اُدناتنا يەخەنى بچە يەطادى تغاكە ماسٹرىرىت پىشاكەتىقى ، حالانكە تىھىكىمى كىي ماسٹرصانىك

سے خورکرنا کہ میں ڈورنے میں کہاں تک می بجانب ہوں ۔ بھوں بھوں بھور کرا اپنے اکھ خلعی پر پاتا ۔ پھراس چیزنے جھے اور چیزت طائی کہ لائے تو ایک طوف میرے سے کم عمراو کیاں بحال می کوئی پڑواہ رکرتی بھیں ۔ پھر پڑوں کی نصیحتیس کہ ڈورنا اجمعوں اور بزولوں کا کام ہو نفع نقعسان سب کچے الشراحائی کے حکم سے جوتا ہو۔ اگر کوئی تکلیعت آئی ہی ہو تو ڈورنیس ہوگی، بلکہ تہا دری اور حوصلہ مندی سے اس کا شامنا کرنا بچلہ ہیے ۔ بزرگان سلف کے کارندے شنتا کہ وہ مجمی کسی چیز ت نہیس ڈیسے ۔ الشراعائی کے بدواکی سے ڈورنا موسی کی شان کے خلافتے ، بلکہ وہ سے معور پرسلماں ہی نہیں جو ماتھی چیزوں سے اتنا خالف ہوکہ لسے خواہمی یا دش نہری ۔ بما ہے بزرگ توموت کے ساحتے بمی مسکوا و پیتے تھے ۔ انھیس تلواد گئی توات تک

ان با توں سے میرا حوصلہ بلندکیا اورمیرے دل میں پینواہش پروان چڑھنے گئی کہ میں میں ایسا ہی بن کرد کھا وک مرزا تو ایک دن صوریم ، کچر ڈورنا کا ہے سے۔ اور جب آ کمک زندگی اور خیریت الشرنعالیٰ کو مطوری ، گذنیا کی کوئ بڑی سے ٹری فلا اور حیب بت نقصان نہیں ہینج اسکتی۔

پھرس نے ایک کتاب میں پڑھاکہ سولین کیپ میں میری طی پٹانے یا دھکا سے ڈدکر گھرمیں جا گستان اور کھرا یک دن وہ آیا کہ وہ گرجتی ہوئی آد لوں میں نسطر میا گستا تھا۔ اِس واقعے نے میری بڑی صرتک کایا پلٹ کردی۔ پھرمی نے البعب آل میر کٹی کی ایک نعلم "میرافدا بحمیر ہے ساتھ پڑھی ، جس نے میرے دہ ہے ہے خدساً تو تجات اور ڈددور کرفیر ہے اور اب میں کی چیزسے بالکل نہیں ڈرزا، سوائے ذاتِ باری تعلق کے۔ آج جھے کوئی ڈد لوک یا بزدل جونے کا طعند نہیں فیے سکتا جنا اسلامی میر میں کی نظر کا ایک بندتو اکثر میری فوک زیان رہنا ہو :

سشام کا دقت یا سویرا ہو جاندنی ہو کہ گھب اندھیل ہو میند نے آندمی نے مجدکو گھیل ہو کہ گلب ایک ایک ایک میرا دل نر میسوا ہو کیوں کہ میرا فعا ہی میرے ساتھ

سِنكارا بِحِن كَهِيْنِلْ انك \_\_اوراَ كِي لِيمِي



پۇن كو ان باپ كى دىنى دىكىركا خردد اصاس بوتائىيە اوران كى بىيدىت

اس کابهت گهراا ترقبول کرتی ہیں۔ جن گھروں میں فائی شکہ اورسکون میسترنہوں و بال محست مسند بچوں کی پروپرشش نہیں ہوشکتی -

کی پدوستن بیس بوسی -آپ که نیاکوآپ کی نگوانی کم ساته ساته خنده پیشانی کی مخروست ہے۔ اُس کی آپ روزش کیلئے خوشکوار ماحول ٹیتیا کیکئے اور اسس کی صمت اور نشود فرانیکٹ نونهال دینیکئے جواسے بیماریوں سے بچے اے رکھنے کے شروری سے



فرنهای بگذاریک این امراض میں کام آ آسید تجمل پراچی ایصلی اداده آلمان ادست دیکسال مازشکان میما ورگیکا بیشناه خدیم پیراچی میکسندگان اور ارایها ، چیرسید اورکیزسد ، پیراسس کی مشدند – (مقرز موداکریس کارانی کارانی و تعامیمی و تصاحیحیه)

> جميد بعامشان (دقعه) إكستان محال-صار- ويد- بالك

سوال وجواب موال دی اب کے کلم کے بیچ موال آپ بیچیں براہ کوم اس بن اپنا اِگدا پتہ مؤود تورکیجیے تاکد اگر ضویعت اوق ہ آپ کوشلے نداید پھی تواہد شے سکیس۔

#### صحب اور دانت

معت کادارومدار دانتوں پر ہے۔ دانتوں کومضبوط اورمسور صوں کوصت مندر کھنے کے لئے ضروری ہے کہ انھیں کیڑا لگئے سے محفوظ رکھاجا کے کیونک اس سے بڑی بڑی بیاریاں پیدا ہوسکتی ہیں۔ ہمدر دمنجن میں جسے بشار تجربوں اور تحقیقات کے بعد محل کیا گیا ہے دانتوں کے لیے ہے حد فائدہ مند ہے۔ مندر جز ذیل اسبا ب کی بنا بر آپ کواسی کا انتخاب کرنا جا ہے۔

صفائی اورمالش: مدردمنن اندری بیخ کرداشوں کو ایسی طرح صاف کرتا ہے۔ انگلی کی مدد سے مسور معول کی بی مالین اور ورزین موجاتی ہے جو دانتوں کے لئے محصروری ہے۔

ہمدردمنجن کے بافاعدہ استعمال سے بحو مین وغیرہ کے دھیتے دور موجاتے ہیں اور دانتوں میں قدرتی جک بیدا ہوجاتی ہے۔

خوش ذا تقد: بمدرد خن خوش ذا تفد ادراس كے تعند ا اثرات يخ اوراس كے تعند ا ترات يخ

خوش گوار:- بمدردمنین ک دیر پاخوشبو مندک بدیر پاخوشبو مندکی بدئوکودودکردتی ہے۔



مسكرابث ببركشش اوردانتون ميس يجموتبون كى چمك بيداكرتا ب

م مسدرد دواخانه (و فعن پاکستان کراچی دم مساکه لامور







تشیدلیدی ڈاکٹرسے زیادہ فلاسفر محق ۔ خورد فکر کی عادت بجیب ہے سے
اس کی گھٹی میں بڑی ہوک محق ۔ ڈاکٹری میں داحلہ لینے کے بعدلوع می ہی ہیں ہی لے
انسانی سے کے ڈھلیجے اور سگول بھٹول کے مطالع میں لائیں کاٹ دی تھیں ایسانی
جسم کی ییجی نی نی شہیر اس کے لیے ہی دل جیب اوراسی جرت انگیز تھی کہ وہ ڈیل
وما فیہا سے بے خروں رات ہی کی سیرکیا کرنی ہیں وجمحتی کہ تیمنہ جرام حال میں اول
درجے کا میاب جونی رہی ۔ دوز بروز ڈاکٹر کم اور محکر یا فلاسفرزیا وہ جوتی جاری تھی
علم اللہ دان اور علم تشیری کا کورس جب ختم جواتو تشہید پر قدرت کے سے دا زول کا
اکمشاف جرنے لگا۔

بوتابی و کیستن می دیجست الکموں کروروں فطیے بنتے ہیں اور پی نہیں بلکہ
ال کی تقید اس قدر منظم اور نبی تلی جونی محکوم سے سرش انسان کوایک بازموا
کے وجود کا قائل بوجانا پڑتا ہو ، ابتدابی سے سربنا نے ولئے خطیے الگ بوتے ہیں۔
بازو بنا نے والے الگ ، طاکس بنائے والے الگ ۔ پھران میں سے ہوا کہ فہمی الگ بنا آبی کوشت الگ ، گیس الگ ، کھال الگ ۔ پہر بنائے والے خطیت CELL بنا آبی کوشت الگ ، گیس الگ ، کھال الگ ۔ پہر بنائے والے خطیت الک بوتا ہو۔ تمین جنائی والد خطیت CELL فیلے میں الگ بوتا ہو۔ تمین جنائی وردین الگ بوتا ہو۔ تمین جنائی کوروین فیلے سے برحتی گو بالک خوروین فیلے سے انسانی جسم کو بیت بر مصلی کے خور معمولی یا دواشت کے ساتھ مائے والے خواسی کا کھری سے دیکھ وی ہو خطوت کا بیش بہا محلیۃ کہتے ہیں جنائے کو اس خواسی کے ساتھ والے دیا ہے۔ کہتے ہیں انسانی جسم کے نوک کا کھری ۔ یہ انسانی جسم کے نوک کھری کو کھری ۔ یہ انسانی جسم کے نوک کا کھری کھری ۔ یہ انسانی جسم کے نوک کا کھری ۔ یہ انسانی جسم کے نوک کا کھری کھری ۔ یہ انسانی جسم کے نوک کا کھری کھری ۔ یہ انسانی جسم کے نوک کھری کھری ۔ یہ کھری کھری کھری کھری کھری کے دیا کہ کھری کھری کھری کے دور کھری کے دیا کھری کھری کے دور کھری کھری کے دور کھری کھری کھری کے دور کھری کھری کے دور کھری کھری کھری کھری کے دور کھری کی کھری کھری کے دور کھری کے دور کھری کھری کے دور کھری کھری کھری کے دور کھری کے دور کھری کھری کے دور کھری کھری کھری کھری کے دور کھری کھری کے دور کھری کھری کے دور کھری کھری کھری کے دور کھری کے دور کھری کھری کے دور کھری کھری کے دور کھ

طالب بلی کے دن بیت گئے۔ تمید اب تہری کامیاب یدی ڈاکٹریتی،
اس کے دکا خانے بیس تورتوں کا بجوم رہتا۔ بڑے مجت بجرے ہج میں وہ ان سے
بات کرتی، بڑے و قدار کے ساتھ ان سے ہم کلام بھتی، بڑی ہمدردی سے انکائمنگا

مین بڑے اِنتجاد سے نسخ کیمیں۔ مریش، اسپتال، بلاج ، بی اس کی ذرک کے
عاصرتر کمیں ہتے بیکن اب بمی جب و کہی عورت کا معامنہ کرتی تو لا شعد می طورت
اس کا ذرین ان تمام ملادے کی طرف منتقل بوجا تا بواس عورت کے نہے کم میں کیک
انسانی ن ان کام ملادے کی طرف منتقل بوجا تا بواس عورت کے نہے کم میں کیک
انسانی ن ان کی کے کرب بوتی ۔ اس کی نکایس بغلا برعورت کے چرے بر تبویس کے
اس کا دماخ میں سوچتا کہ اب اس کا بجہ لین خاتے ہول کے سیح خدو فعال کی کھیل
میں صورف ہوگا ۔ عوض اس کا ذہن ارتقا کے انسیس مراحل میں چگر کا اماکر تا۔
میں صورف ہوگا ۔ عوض اس کا ذہن ارتقا کے انسیس مراحل میں چگر کا اماکر تا۔
دن میں ہے ہے نفید کی پُرسکوں ن ندگ ہیں بھی ایک انتقال کی کا واور

کا ممتاز ڈاکٹر اور وا مدمون تھا۔ ٹمیندسے اس کوبڑالگاؤ تھا۔ شادی کے بیتنہ دن توانھوں نے سیوتفرز کے بی گزار ہے لیکن بعدیں لینے کا دوبار کے سلسلے میں کھروا ہیں آئے۔ اطراور ٹمیند نے اب مشترک کلینک کھول کی تھی۔ موضول کا بیتو بی محتا دیکن ٹمیند کے مصلی مہوتی بینی۔ کام کرتے وہ تھک جاتی نو لکھتے کھتے اس کا دل آدام کرنے کو تیا بینا۔ بیچھے کی د فوں سے اس کی صحت گری میں جو لکھتے اس کا دل آدام کرنے کو تیا بینا۔ بیچھے کی د فوں سے اس کی صحت گری کی بینی۔ جو لکھی جو اس کے ایک مفتی گری میں میں اور کہا ہے تا اگری جاتھا کہ جند ہندتوں بعد ٹمیند نود میرے ہوائے گی مسلی نے طبیعت کا بھا کہ میں میں ان کو تھی بیک وہ میں ہوائے گی مسلی نے اطبیعت کا بھا کہ بین کو تی تھا۔ دن دات دو ہمی میں انسانی میں انسانی میں کو اس کو نواز کو اس کو نویڈ ان دور سے پریشان تھا۔ دن دات دو کی خطبیعت کا بھا کی میں انسانی میں میں ہیں دور سے بریشان تھا۔ دن دات دو کی خطبیعت کا بھا کہ کا خوال کو اس کو نویڈ دیا گا وہ بین دور کے کھوت ساس کی تھا ہیں دور کے خطبیعت کا ایک خطاف میں انسانی میں سے بہریشان اور بھا ڈاک میں انسانی میں سے بہریشان تھا۔ دن دات و میں خطاف میں انسانی میں سے بہریشان تھا۔ دن دات و میں کا خطاف میں انسانی میں ہو جائے گی دور میں بریشان تھا۔ دن دات و دور کو کھوت ساس کی تھا ہیں دور کھوت ساس کی تھا ہیں دور کے اس کا تھا ہیں دور کھوت ساس کی تھا ہیں دور کھوت ساس کی تھا ہیں۔ دیکھوت ساس کی تھا ہیں دور کھوت کی دور کھوت ساس کی تھا ہیں۔ دیکھوت ساس کی تھا ہیں۔ دیکھوت ساس کی تھا ہیں۔ دیکھوت ساس کی تھا ہیں۔

" نموکے اس مدیع میں اگر مرتبائے والے خلتے ذراسے فلط تقیدم ہوجائیں تو الم مربول گے۔ اُف میرسے اللہ اگر ذراسی می کی بیشی ان کوروں علیتوں یا خافوا ہیں ہوگئی عبی سے جیم انسانی بنا ہو توسکا ہے اعضا غلط سَلط بن سیکتے ہیں اعد قدرت کی ایک ذراسی خلی سے خواج لئے کیا کیا ہوجا آ ہو ہے سوچتے سوچتے تمید نے بدن مرائی جوجے دی سی آئی۔ کاش اس کا بس چلتا تو وہ قدرت کی اس عظیم الشّان شیمزی کو دیجتی جس کے متعلق انساس کے میڑھ درکھا ہو۔

اطرشیدنی فکرسے بے خبرت تھا۔ اس نے برجند اس کو ستی ولاسد دیا۔
سجمایا کرفلات انسان کی طی لاپروا واور خرور داربہیں ہی برجند کا وقت مقرب بہ بربز کنت نیا تلاہ تناہی بند کے دل بربز کنت نیا تلاہ تاہی بند کے دل بربز کنت نیا تلاہ تاہا ہے دہ بند کے دل سے ختلف خیالات نہ جننا تھے در شئے ۔ میں ایک اندلشہ اندری اندرول کو برک کے بارہا تھا کہ قدرت کی دول سے نوش کو م ترول والے بچوں کو بھی جنم ہے سکتی ہواس کا دل اندلیتوں میں و و بند گلتا اس کو جیسے وہم سا ہونے لگا کریفا علی آئم ظرینی اس کے معلے میں فوات سے ضرور مرزوج ہی ۔ وہم نے دفتہ دفتہ دفتہ نیفین کی صورت ابغینے گی۔
اس کے معلے میں فوات سے ضرور مرزوج ہی ۔ وہم نے دفتہ دفتہ دفتہ نیفین کی صورت ابغینے گی۔

در کاش تم فے داکٹری نیٹرسی ہوتی۔ اور بورتوں کی طرح تم مجی جاب مطلق برتیس یا اگر پھناہی تھا نو تلسفہ اوب تمایخ ، خاک دحول کھے اور پڑھ ایا ہوتا ' کم از کم زندگی اور کے والی نسلیس تو اطبینان سے رستیں " اطبر مجم کی جم جھیلا اشتا۔ "معلق مات معلق مات 'انسان علم کے بغیراندہ ہوا طبر تمید کہتی۔

نیکن اس علم سے کیا قائدہ الے روشی طبع تو برمن بلاشدی - اطبر شیدنی ما است بہیں نمیندکا دیم ایک مستلاب چکا تھا، ایک اہ کے ایمری ان کی فیڈ وڈن کھوچی بھی - اطبر جانتا تھا کہ اس کی کروس کی وج نموبانے والح جس تبیی بولڈ مون کھوچی بھی - اطبر جانتا تھا کہ اس کی کروس کی وج نموبانے والح جس تبیی بہید برمر و ورکی اس جانعشانی اور تن دی سے مگل نی کرری با اس کی اپنی بدا حتیا بلی یا عدم مگل سے اس کی پیدا ہونے والی اولاد بگر سکتی اس کی اپنی بدا حتیا بلی یا عدم مگل سے اس کی پیدا ہونے والی اولاد بگر سکتی تھا نمین میں میروش تھا۔ آئ وہ کلینک بی اس قر ممنز تھی ، تھا ہا را اطبر نیندکی آخوش میں میروش تھا۔ آئ وہ کلینک بی اس قر تھا کہ تھینہ سوری بی یا بستوراً و میں مصرف ہو۔ آئی اس کوسوئے چند گھنٹے گزرے ہوں گے کہ ٹھینہ کی ایک کہ شید کی ایک کی مقدانے اس کوچوئی ایک کی مقدانے اس کوچوئی ایک کی مقدانے اس کوچوئی ایک کے کہ ٹھینہ کی ایک کہ قدانے اس کوچوئی کا دیا ۔

اطرف لینے بلنگ سے جَست لگائی اور ٹھیند کے قریب بہنچا۔ ٹھیندکا بعل پیسیتے میں یوں شرالور تھا ، جیسے جُوی کے نرم و نازک بھول شبخ میں لیج ع موں ۔ اس کا دل نور زورسے وحرک رہا تھا نیض کی دفت ارغیر عملی طور پر تیخ چہرے سے شدید سیجان اور اعصابی ہے چہنے کے آنار نابال سکتے ۔

"كيابُوا نيند؟ " المرند المستندس تستى ديت بوت بوي ا " جِس كالدوشة تما وبي بوا المر! بالكل وي "

'' کچری تونہیں مجوانمیٹ اِتم ہوش میں آؤ، سب ٹھیک ہے'' متینڈ نے آنکھیں کھولیں اورکہا '' تم جانتے ہوا طربیں جس الشےکو' ڈول گی، اس کے ڈوئر بن ہے جس سجھے ۔ ڈوئر اوراس حالت میں مبی کہی کی نالی ایسی گڑ بڑ ہوجاتی ہوکہ بچے عدم نفٹس کی وجسے مرتجا آہی۔''

" تثييذتم إلكل پاكل بو- خواب يس تم دُركَى جو لوپانى بى لو يا اطرفة كى طرف ما ئى كاڭلاس جرحاريا -

شید لیے ہوش وحواس پرقابوبا چی بھی لیکن المربریشان تھا۔ وہ فکریں دات بحرز سوسکا کرکس طور پیٹییند کے دیم کودور کیا جاتے۔

مج المرغ استال سه المه كي في لما ورشيد كو فربها ورجها المحافق لما ورشيد كو فربها ورجها المحافة المربها ورشيد كالما مشيد كي المحالة بمن موجود مق و المرافق المربود والمحافة والمربود والمحافة والمربود والمحافة والمربود والمحافة والمربود والمحافة المربود والمحافة المربود والمحافة المحافة والمحافة المحافة المحافة المحافقة المحافة المحاف

خلاخدا کرکے وہ گھڑی بھی آگئی جس کاسب کوبے جیسی سے انتظار تھا الجر نے معتود کے مننورے مطابق تسینہ کورشن اسپتال میں دا خِل کردیا جہاں کے اطلم اور علاج سے سپطمتن کتے۔

شبندگواسبتال کستے تین دن گزر چکے تقر ہیکین اس کی شکل آسان ہوئی نظر نداً نی مغی - اطریک مصریرتیوا تبال اُڑ دی تقییں متصوّ الگ گھیرا باہوا نھا دولوں حی الایجا

آپرش کا خطره مول رایدنا چاہتے سے ۔ لیٹری ٹواکٹرا ورنرسوں کی جیڑیاں مشعدی محیس - اور کے اوجھوتو نہ تجاہتے ہوئے بھی تمیدندی جان کی بازی لگ گئی ۔ اجرم مر جھکائے خاموش تھا منعصور کے لینے حاس خسسہ جمع کیے اوراس آخری حرب کی ' جس کو محرف عام میں آپرٹن کہتے ہی ا جازت دے دی ۔

منصوراً ورا طرا پرتین روم کے با برم بل بہتے تھے۔ گھڑی کی نکٹ تک کے ساتھ ان کے ول کی حرکت تیز بوری بھی - ایک ایک منٹ ایک ایک سال بن گرگور رہا ہے برجنپہ ڈاکٹر تستی ہے جی بھی منعثورا وراحلی پریشانی میں مَرمُوفرق منا آیا ہے اطہرنے بے حبیٰی میں جہت کی تمام کڑیاں گن ڈوالیس ، کھڑکیوں کے شینے گن ڈالے وق پر کھے ہوئے بھول پراس طبح جہل قدی کی کدگو یا بیاتیس کرما ہی۔ بھرخدا سے لولگائی اور خلاصلا خلاکر کے قیامت کے بدلی اس گردگئے اور ہے ہمنٹ کے جال سوران تظار کے بعدس سے شریا ہم رکئی ۔ اس کے لبوں ہر روایتی مسکرا ہے ہیں۔

> " اوریج ؟" مصوّد نے الحرکے لیون کی جَان رُح مَّی سنکرہے " " اوریج ؟" مصوّد نے الحرکے لیون کی مات چھین کی -

"اس کے ڈوسریخے ۔اس وجسے آپریتن کرنا پڑا ۔ شانس کی نالی مٹیسکٹ جسنے کی وجسے وہ ونیایس سیانس تک ندلے سکا " نرس سکہ کرآپریشن مگوم میں والیں حلی گئے ۔





اکیریادشاہ کوشکارکا بہت شوق تھا۔اکٹر شکار کوجاتے اور کئی کی دوز یک تیکار میں مصے متے۔ ایک دفعہ کا ذکر ہی وہ بربل کو ساتھ لیکرشکا اللاش میں شکارگاہ سے بہت دُور کل گئے۔ دوپر کا وقت تھا اور دھوپ بڑ۔ چلتے چلتے اکبرکو تراضے کی پیاس کینے لگی۔ بیربل نے إدھراُدھو بہ تلاش كياكمكس بادشاه كے بينے كے لائق يانى مل جائے ـ ليكن ويال دُور دُور مجى كميں يانى نظر نہ آيا ـ البقہ ايك جد كے كارس بحالا حاربا تھا ـ لبدا بر نے اکبرسے کہا " پانی تو یہاں کہیں بھی نہیں ہو' اگر کیا ہیں تو گئے کا رس خاضرہے ' ادشاہ کو بربل کی یہ تجویز ببت پسند آئ اوراس کے ساتھ، رس کا لیے والے کسان سے ابنی خواہش ظاہری ۔ کسان نے گئے کا ایک جیڑا سامکڑا نوڑ کرحینی میں لگایا اور برس نے کٹورا لگا دیا۔ ذراسی و میں اتنا بڑا کورا برگیا اور بادشاہ کے حالے کیا۔ پیتے پیتے بادشاہ کو خیال ہوا کہ گئے کے لتنے سے مکرے میں اتنا بڑا کٹورا بھرگیا ، یہ لوگ تو پیے پیدا کرنے ہوں گے۔ ان سے ٹیکس موجودہ ٹیکس سے ریادہ لینا چاہیے۔ اور ایک کٹورے سے اکبر کوسیری نہیں ہوئی۔ بیریل نے دوبارہ لگادیا۔ کسان نے پہلے جننا گئے کا ٹکڑا لے کررس کالا۔ لیکن اگرنے دیکھا کہ اب کے کٹورا بہت خالی تھا۔ اس نے سوال کبا یہ کیا بان کہ مزنبہ جتنا فکوا گئے کا بیا تھا، اتنا ہی دوبارہ لیا ، پھرکٹورا کیوں نہیں بھوا ؟ کسان نے سَادگی سے جواب دبا، گابک کی نیت یں فرق آگیا، لیے اب کے دس کم عل سکا - کسان کے اس جواب سے اکبرکومیں کھ خیال آیا اور اس نے لینے اسکا خیال کی نردید بیں فدا سوچا، ار بے جامد کسان غریب ہیں، جوٹیکس اب دستے ہیں، دی اُن کے بیے کیا کم ہے ، نجانے کیے گرارا کرتے ہوں گے اور کس طح بال بجے ۔ موں گے . اور اب بادشاہ کے بعد برب نے رس بینا چاہ تو مہلی دفعہ کے برابر گئے کا مکوسے میں مجم کشورا رس سے مجرکیا - یہ دیکھ کر بادشاء بہت ہی تعبّب ہوا اور نیت کے اچتے اور بھے اثر کا بھیٹہ کے لیے قائل ہوگیا۔ اکبر کے حکم سے بیرل نے اس کی تمت ک کو دینا جاہی، لیکن جب اس نے تیست لینے سے سختی سے انکار کیا توچلتے علیتے اکبرنے کسان سے کہا، اگر تجہ پر کمبی مبرا وا عصد گزرا تھا کہ ایک سال ایسا سخت آیا کہ بارش نہ ہوئے سے غلہ بالکل نہیں ہوا اور تمام آدی و جانور کھوک سے تربینے سگے۔ یہ ا اور اس کے مال بیخ مبی اس مصیبت میں مبتلا وسخت پریشان مخے کہ ایک دن اس کی بیوی نے کسان کو توج ولائی کہ اس برا دقت بم پر ادر کیا بوگا، جاد توسی شاید ده اکبرنای شخص بماری کچه دد کرے - ادرکسان بے چلا فاقول کا مالا الله کا نا کر آگیے دواز ہوگیا۔ آگے ہینچکراس نے اپنی زبان ہیں ہرا کیب سے اکبرکا بننہ پوچینا نتروع کیا " انڈے کوتی اکبریا دہ وے ہی ا بہاں کوئی اکر رہنا ہے کیا ، " ہیں جی سے اکریا نے جانو ہو کائیں" (کیول صاحب! نم اکبرکو جانتے ہو کیا ، شہر کے لوگ گاؤں کی بولی مہت کم سمجتے ہیں ۔ لہذا بہت سے تو اس کی بات س کرصورت دیکھتے اور خاموش ہوجائے اور جو کوئی اس کی زبان سے وہ لسے وانتے کہ بشت اس نام کا ادب کرا یہ ہا ہے بادشاہ کا نام ہے۔ اور غریب سنگ آکر کہنا " تماں کے بادشا نے یاں

پونچے ہے میں قر ممارے اکبریا نے پونچوؤں" (مخائے بادشاہ کو یہاں کون پوچتا ہے، میں تو لینے اکبر کو پوچ رہا ہوں) آخسر شک آکر کمان کا ایوں کے شاتھ خود اکبر کو بچارنے لگا ارے اد اکبریا توکڑے مرکیا رے، شامے جگت مالے سے بیرتا ڈولوں پن تحاتہ پنہ کوسنے لاگے "دارے اد اکبر توکہاں مرکیا۔ تمام وٹیا میں تجھے ڈھونڈ تا بھرتا ہوں لیکن تیزا پتہ ہی نہیں ملتا، اور اس گسنا می اور بادی پر تولوگ کسان کو مارنے گئے۔ آخراً رشتے یہ خبربادشاہ تک بہنی کہ ایک گوار گالیاں دے دے کر حضور کو برگل کوچ میں بچارتا بھرتا ہے۔ اکبر نے بیرب کو حکم دیا کہ اس کو مجوار اور جس وقت یہ سم رسیدہ حاضر کیا گیا، اکبر نماز کی تیاسی میں سمتے۔ کسان نے صورت دکھتے ہی اور تواس کو اپنی ذبان میں خوب قبرا کہا اور جب دکھا کہ جواب دینے کے بجائے یہ توکمی انتشا ہے، کمی بھیتا ہوتو کہی زمین ہوا اور حال اس کے بیٹ یہ درد ہوگیا اس لیے توپ رہا ہے اور بیرب سے تعوثری سوفف منگوا کر نماز میں اور حال کا دیا ہوجائے کا دیوا کا کان میں بیرب نے اسے کی ایک دورا کا کان کے اس کی بھیا ہوجائے کا دورا کیا، لیکن بیرب نے اسے کی

طرح روک کر الگ بھایا۔ بادشاہ نما ر انگنے کے بعد اس سے مخاطب ہوئے تو سکائیں تھارے پیٹ مائے درد چھو جو بیٹ میں درد تھا جو گوں اٹھک بیٹیک ہورہا تھا بلکہ میں تو اپنے خلا سے یہ جاب میں کر فرآ اللہ کھڑا ہوا اور تو تو کھکہ ہی مائگہ کے زارے شگتے ' ادر ردکنے کے با دجد نہیں رکا اور چلا معارے تئیں دج کا کولڑ ار نماج کا اور سے بھیں بھی مانگا لا رلا میرے کیڑا لا۔ جس سے اکبر مانگتا ہو اس ادر کسان نے بادشاہ کی نقل میں ادر کسان نے بادشاہ کی نقل میں بچھاکر اٹھک بیٹھک کرکے آسان کی

ے فارخ ہوئے اور ہاتھ اٹھاکر موسا پہلا سوال ان سے کسان نے یہی کیا کہ توایاں اٹھ بیٹھ کرنے تھا۔" دکیا تیرے کردا تھا، اگر نے کہا میرے درد نہیں انگل رہا تھا۔ اور گنوار کسان اگبرسے کہنے لگا "ارب منگتا توجے کائیں دیلا تو نجے کیا درگا ٹرتو خود ہی مانگتا ہی گیا۔ گر پہنے کر بیوی سے بولا کاری چینٹرا لا جی سے اکبریا مانگے ہے جیسٹرا لا جی سے اکبریا مانگے ہے داسطے وضو کا لوٹا اور نماز کا ایک واسطے وضو کا لوٹا اور نماز کا ایک ایک ایک بی میں میں مانگوں گا)

ہے ہی ہیں ، کی ماہوں ہے) ہاتھ' مند پاؤں دموستے اور کپسٹرا طرف ہاتھ اٹھائے اور کرو کڑوا کر

صِدَنَ و یَتِینَ کے سَائِقَ دُعَا مَا نَگِفَ لگا' ہو اکبریا نے دیا وہ شنے نمی دے (جو اکبر کو دیا وہ مجھے نمی دے)
ادر واقِی خلانے اس کی الیی مشنی کہ خوب بارش ہوئی۔ تمام حِنگل برے ہوسگئے اور اتنا خلّہ پتیدا ہوا کہ
رکھنے کو مِنھکانا نہ رہا۔ دانے چارے کی کڑت سے بیل ،گائے، نمینس ، بجریاں پھول کر گی ہوگئیں اور دکھا کی افراط سے آدمیوں کے ممنے بھرگئے۔
کی افراط سے آدمیوں کے ممنے بھرگئے۔

بچوا ہم کو بمی اپی نیت ہیشہ امجی رکھنی چاہیے اور پنے دلوں میں امجی اُتیدیں اور نیک اراوے پیدا کرکے بی دل کے کامیابی کی عدا کے حضور دُعا کرنی جاہیے۔ خدا انسان کی کوئششیں اور اچھ ارادے ضور بورے کرتا ہے۔



مثل شہور کے دو دہم کی دوالقمان کے پاس میں ہیں "اوراس ولا عام ومقبول بحرک شوائے کرام نے مجی اس ضرب المثل سے لینے اشعار میں کالمیا ہی استا بدشاہ صغرب ذوق دبلوی کا مطلع ہی۔

> مجدیں کیار کھاہو' دیکھے ہے جو تواک کے پاس بلگاں وہم کی دارُدنہیں تقسّان کے پاس

گراس کهاوت کومهارے الملبائے اپن ذکا ویت وڈ یا نند اور پھکت علی سے علط شابت کردیا بوطی وفتی مهارت کے سا تدمر بعنی کی دمنی کیفیت اور اس کے نعنياتى تصورات كوم الي عيم صاحبان جس طرح بيني نظر مكر كعلاج كرت بين اس كىشالىن شافدنا دىرىكى دوسرى طرنق عِلاج كے مابرول ميں ياكى جائى یں سبب برکد و کمکی باستندول کی دنتار ذہنی اور افتاد کوجاستے اور سجتے یں نیز ان کے دراثتی وجدانات اور ماحل کے مقتنیات سے آگاہ ہوتے یں - ذکر سرعلاج الغربا جیسی کتابی پر مدر نسخه نویسی کرنے والے کانہیں متد اوروا نائے عصراطباکا ہو، جن کے کارنامے اگر مغربی معالجین کے وا تعات کی طرح قلبىندىوتى دېپ اودكتابول ، دسًا لول ؛ اخبارول پي اشاعت پٰدير چوکے دم تودنباكوبته چلے كديونانى طب كونروخ دينے والے مالىر معَالجين كرح ليك کے متاتھے مربغیوں کی وہائی الجنوں کو دورکر کے معولی دُواوُں سے ان کوتن دُر<sup>س</sup> ومحت مندكريية بن -ابس ع - ٥ - ١٠ برس يبليك بات بولكمنز ك سنابى خاندان سے تعلق رکھنے والے ایک رسی نواب صاحب کی سیگم علیل ہوئیں نمیں معمولى قزا قرشكم كى نسكايت تتى بمتين برى ماز پرونده اور نازک مزاج اورسا ى فاخ البال وخوش كال يخوركمي ايك عقول رقم بطور وسيقد ماتى تعتير -اوران کے شوہرمی کا فی مراک کے مالک تھے۔ دواسی سور مزاجی سیم مساحبہ کے

لیے بہت اہمیت دکھتی تمی معولی علاج سے دفع شکایت میں کچے دیر ہوئی بیگم صاحبہ کی المجن بڑھی ا گھرکی خادیا وَں اور اڑوس پڑوس کی کسفیا۔ واليول نے بيارى اور براحا پر حاديا اور طرح كى روايتيس بيان كوارا کیں ابسے ایسے خلاف عقل اور نامکِن الوقدع نصے صنا کے جن سے بیا صًا حِدانديشِها ئے دورددازي مبتلا موكئي - و مجبي مي شناكرتي تعيب سوسے میں مند کھول دیتی میں - الن کی دُدَانے سمجھایا تھا کہ اس طرح کوئی کیٹرام مِس كمش كانا بى بىگىم مَعاصد نے سوچتے سوچنے بچین كي سنى بوئى بات كود ؟ ىں لاكرىنيادى سبب مو*ن كليت كر*ليا . گومي ايك پچۇلىرىپ كاچپكلى كا كرنى، جوكيدون سے خائب بوگئى تتى، وە باوركىيىشىن كەحالىرىمىكى استىر اک کے مغدمیں کھسی اورحلق کے راستے پیٹ میں چی گئی اورا مدرم پنچ کرکئ بِيِ بِضِ خودتوم كُن بِي زنده بير، جواطان سِت كمين گُمُون مِي مرقبر جب تک به خارج نروول، وه تن درست نهیں برسکتیں - گری جس س انعول نے کہا، بظاہر توسینے ہی جاب دیا کہ نہیں بھے صاحب جی پکلی مغمیں جاذ لوآب كي أنكمكس جاتى ، مگران برهد خا دمائيس د بى زبان سے يمي كهرا ختيس كميم اَن بونی بات بھی بوجاتی ہو۔ اُن کے شو برنواب نے سُنا تو پوری دلیلوں سیحیا كرايسانهي بوا، مروه سن بوك نفتول كاحواله دے دينيں كه فلال بى بى کے مغہ میں سَانپ گھُس گیا تھا ،حلق میں کھنس کررہ گیا اوروہ وم گھٹ کرگھڑ الك اور بى بى كى كى كى كى كى كى اور مجع قوبيث يى جى كى كى تى تىرت موسة معلوم وتقيس - شوبراواب صاحب في عظ كي عكم صاحب كوبلايا سكم صّاحد في ال كومي بي بات بنائي يحيم صاحب في بهت سجايا كرسكم ما آب كوديم بوكيا بر الرسيدين وه يخ بون بي توزيره نبين روسكة تف -

آپکوتویتر کا بیت کی دونسسے ۲۰ اب مک مواجلتے ، گروہ ندانیں اروالی سے انکارکردیا - بیٹری واکر بلائ گئی - اس نے مٹوک بچاکر اطمینان ولایا - اس رسيم صَاحب في كها كيول مجع مُثلاتي بود بعربيث برأعلى ركد كربتايا وكيو يرى إدهرس كيا، ق دومرآابت آبستجل رائي بسن كرليدى ذاكر مسكران لكى ورجم مامد غايس ولاكرناكوارى كرسا مسلط يضعت كديا-شوبرواب صاحب فے دوسرے مشہور فاکٹروں سے رجع کیا بیکم صاحبہ ج كېتى تىس، دى ان سى كې كېتى رىس اوراپى بات سى تىفتى نەپارىلاچى أكاركرديا - ايك واكثرف وسمى دى الريم بات بوتوم آريش كريس كم اوراكي بيد چاك كري عبيلى كے بي كال دي كم ، كراس مي آپ كى جان كا خطره بو-وه بجائفاكه بيم صاحبه ورتبائيس كى اورآ پرنشن پرداضى نه بول كى اور دوائيس كير علاج كرانامنطوركريس كى ممرده برى نوشى سے اس برميار موكنيس اوركينے لكيس إن حبيكليول كى وجه س مجه إين آبس كمِن آف لكى بود أكرآ روش سان بحق كے تكے كے بعدس مرعى جاؤں آد كج ركروانميں، ال قريس ركندى چيا بیٹ میں فررجانا نہیں جا ہتی ججبور جو کروا کرنے ان کے شوہرے کہدیا کدان كوييث كامرض إتنائبين جننا دماغى خلل بو- ان كوامراض دماغى ك شفاخاسة یس نے جاکر داخل کرفیے بیان شایدوہاں افاقہ موجائے ۔ بے جارے شوم کی محمی نبس آتاتهاكدوه كمياجارة كاداختيا دكرين ببكي كى حالت دورروز خراب تى جارى مِعْى-كمانا بيناچُوك كَيا والولى نينداوكمى اسولداس كوكى بات بسي كتي كه الم ميرد بيد بس ميكليول كريخ دوررم بي -

ان دنون محلہ جوائی ٹونے کے ایک جید طبیب مرج انام تعے بینما روائیو کا بچرم ان کے مطب میں رہتا تھا۔ ان کی خدمت خلق کو دیکہ گر گرزمنٹ مہند کے شفار الملک کا خطاب ہو۔ پی میں ان ہی کو دیا تھا سکیم کے شوہرا کی روزائی خدت میں حاضرہ سے اور موقع کا ل کررتمام رو وا دانھیں سُنائی اور پہمی کہا کہ روفیال کری خلی کا لنے استعمال کرناس لیے گوال نہیں کرتی کہ واکٹریا اطبا اس کے تعتور آ کومبنی برحقیقت آسلیم نہیں کرتے۔ اس کے خیال میں جیسے خیص مرض ہی جے نہیں ہے توطلح ہی خلط ہو۔ اندلیشہ کو کہ وہ ان ہی افعال الا بینی میں گھل گھل کو روائی گورٹ فور محقل میں توکوئی شینہیں۔ شفار الملک نے پوری توقیہ سے مال مُسااور بڑی ول سوزی سے ان کو نستی دیکھ تا ہول بچیم صاحب کی شفائی تمام شہری شہولی میں آبے مکان برحل کو انھیں دیکھ تا ہول بچیم صاحب کی شفائی تمام شہری شہول

يمتى مربعينه يجميمي ال كأشفي تت مرحوب وكين اورخاموش سينبض وكم إتحد برصاديا تعبل است كدم رمينه كيسك أنيفا والملك فيبض والمحدك كها اكب كوس على كوى بيارى نبيس معلوم بوتدا وكوى تنتى متى جازا والواقة پیٹیں پنے گئی ہو یہ سنتے ہی مربیند بول امٹی، الشرتعالی ہیشد آپ کوم مَرر سكم يميى مى كى بول ،كوئى ميرى انتانهيس، سبطيم فاكر فيرك ين بات يروكه ... جيم ماحت مرمينه كا نقره بورانه وسا ديا اوركها ييا أب كرجار باول وللكرف لوبي مي على موت معلم نيس معدف مريف تیزی سے جواب دیا ،جی بال معلوم بولے میں اور وہ تھیکی کے بتے میں بیکم فيها مين إلى المرفوايا، تعبية، يركيب آئي بيف مين بني كت بيم. باودكرده كهانى مسنائى اور لإجها ، حيم صاحب يكبخت بيث سد بابركيية يحمصاحب منضكوا عبنان ولاياكس ايك خانداني نسخى وواآب كوكك كرساتودول كاريمودى كالراجا بتولي خارج جوجائي محاورات كامُردة جم مي باني موكريه مجانيكا - مريندكوازالة مرض كى التيدي براسكوا اوروه يمم صاحب كانسخهي براضى بىنهي بلكدبتياب بوكسس جيمصا ان كه شوبرس كها الين گوك مهرّاني كوليكرمبرك باس آب حوكسيّن ايس كحرضرورى بإيات دول كا-اس كآميل كاكئ عيم صاحب كحديثي الدا کودلواکراسے کچے علی شرحجه ایا اورکوئ پڑیا سیم کے شوہرکو دے کرجلاب کانس دياكك سويرك يدواكم للكرشسبل كانسخ بلأديجيا ودمهزاني كالمرم وجا بيم متن مرسم جي رجائي اجهزاني اجابت كاكنداد كمدد كيدكرمان كرتي ودسرى صبح بكيم صاحب في حلاب بيا الدكيد ديربعدبيت الخلاكتيس مبتراني حا رکمی گئی تھی سگیم صَاحبہ کے فارخ ہونے ہی وہ صفائی کے لیے گئی اصعیر پكارتى جوى كوندا ليدبابراى كداس ملغوته بسيريزاباته يافل جلاطابو چيف سدالگ اخماكر مكايا - بانى دال كرجر ديكمالكيا توه محودات احب كل كانج بيكم مَا حِدكُوبِرَى وعارس بعن كين لكين بين دكهتى فن اخريري بات کے دیربعد دوسری اجابت ہوتی ۔اس میں ایک بچرا وزکلا ، پخرمسری اجابت تسراي علاطت بس بالأكيا- چومتى باركي مركلا - اس شام كريجم مساحك ا دىكى - امنول فرديندكومطب ين بلواكر بن ديكي اوركها أب آب كا صَاف ہو۔ اب کل سے آپ دوسری دَوا کھا کیے ۔ جس سے پیٹ میں ان چپہلیو چمورت موسة اثرات دورم وجائيس ادراصل مض كالنو اكمدديا

چند بوز میں مربیند بالکل تن درست بر حکی - ان کے شوہرایک بڑی رقم لے کر يكم تساحب كوندركم في حاض وت يجيم مساحب في دايا ، مبتراني كومزيدانعا كيج ميى دايات كمتطابق اس في كي كيه بحث اوبرم تربك تسدين والكر مين كوطنن كياليكن ملين كم أس كى خرد ديجيد شوس سع ضبط وجوا المل

خ يَجُ كُواكريهات بَنائ كُواس الشرندى في يتين نذكيا اودنواب شوبهت لتن بور يحم بركيول تميت لكاته بوتم يهيه مرى بات ندانته تنع، حكمة نه یح کردیکمای تواب تیل بات بناند کید-شوبراینا سُامندلیکرده کنت گرخ من كديم أن ورست ان طمئن توموكيس .



مان" جم سے فاسد مادوں کوخارج کرتی ہواور اس طرح خارش سے نجات دلاتی ہوجونوک ساتی کا استعال بطور خفظ ماتقدم کرئے ہیں خون کی فرائی کے امریش میں مبتلائیس ہوتے۔ صاتی -خون صات کرنے کی قدرتی دوا۔



بعدرو دواخار دوقف كي ياكستان كراجي ، دُحاكه ، لابور، چا كنگام



#### يلاششك ادريرواز

سَائِسْ اور کُنْ اوجی کی نئی دریافتوں نے پرندوں کی پر واد کے قوانین کا مطالعہ کرنا اور انھیں علی مطالعہ کردیا ہو۔ نئے بلاسٹک کے دریعے استبسائی سبک اور مضبوط پر بنائے جاسکتے ہیں۔ سوویٹ یونین اور دوسرے ملکوں میں ایک ایسی شین ایجاد کرنے کی کوئیٹش ہوری ہوجس میں پھڑ پھڑلے والے پر تھے ہوں۔ بیانی کی کمی

امریکای متعدد مقامات پرپانی کی قلت ہو۔ اِس وجسے ستعال شده پانی کو صاف کرکے دوبارہ استعمال کیاجاتا ہو بعض مقامات پر فو بندرہ دنعہ عان کرکے استعمال کیاجاتا ہو جس کے بعد اس کو سمدر میں ڈال دیاجاتا ہو۔

کین سندر کے پانی سے بھی کمک علی و کرکے اسے گو طواستعال میں لایا عَباسکتا ہوا ور کا رخانوں میں استعال کیا جا ما ہو۔ یہ یانی گھریلواستعال میں جی پانی سے نمک علی و کرکے پانی کواستعال کیا جا ما ہو۔ یہ یانی گھریلواستعال میں جی آتا ہوا ور کا رخانوں میں جمی استعال کیا جاسکتا ہو۔ پانی صاف کرنے کے اس طریقہ پراب دو سرے مقامات پر بھی عمل شروع کو یا جائے گا۔ خاص طور پر پر إطلا تنک کے ساجلی ملانے پراس طریقے پرعل کیا جائے گا جہاں سنعل پانی کی سسّبلای

مريضول كايلنك

عنقریب لندن کے اسپتالوں میں ایسے بلنگ بچیلئے جانے والے میں ج کسی نرس یا خدمت گاری مدرکے بغیر مرمین کے خود مہادا فیصنے اُونچ اور نچے کیے جاسکیں گے مجناں چ لندن کے "سی مود ہال" میں نرسوں کی ایک ایت کانفونس کے موقع پر" ایم بڑن میڈ" (خود کا دبلینگ) دکھایا گیا۔ یہ بلنگ ضرورت کے مطابق آسانی کے ساتھ کری کی جگہ کوچ کا کام دے سکتا ہوا درکوہ کی جگہ

کری بناکراسنعال کیا جاسکتا ہو۔ پلنگ کو حرکت میں لانے کے لیے مرین مج بٹن دباکراپنی ضرورت خود پوری کردیتا ہو۔ اس پلنگ کے مگوجد کا نام ڈ ''سی - ای ۔ برزمچ' ہے۔ یعجمیب بات ہوکہ بلنگ کومریض بہتیں والی کرم بھی استعال کرسکتا ہو۔ یہ پلنگ ٹیمس لوہ کی المکیوں سے بنا یا گیا ہو ہم ا اوپر کے حصے پر نرم دبڑ کھیا کر لینگ میں ایک چھٹھا شا موٹر انجن فیٹ کرد با گ اُمید موکوشعیوں اور پاہجوں کے لیے یہ بڑا کا دار نزا بت ہوگا۔ اُمید موکوشعیوں اور باہجوں کے لیے یہ بڑا کا دار نزا بت ہوگا۔ اُرما وہ کتے ڈرما وہ اَ مدتی

دنیا کے دومرے مالک مقلبے میں صرف آسٹیلیا ایک ایسافکہ جہاں "زیادہ بچے پیداکرہ" کی تحکیک کامبابی کے ساتھ جل ری ہو۔ دہاں ؟ ادادة اور قوی خدمت تصوّر کرکے پیداکیا جاتا ہو۔ محکومت کی جا ب سے ہم اور قوی خدمت تصوّر کرکے پیداکیا جاتا ہو۔ محکومت کی جا ب سے ہم عورت کو ہملا کی تیک ہر اور جہاجا تا ہو۔ محکومت کی جا ب سے ہم عورت کو ہملا کی تیک گرا ہم تو اسے سال ہم تک بعرکسی خدمت کے مفت محالاً ہو اور تی جو تو اس کے وقع ہم اور تی ہو تو اس کے وقع ہم اور تی ہو تو اس کے وقع ہم تی تو اس کے وقع ہم تی تو اس محالی اور زیادہ رقم علی ہو۔ لطف یہ ہو گرا ہم تو اس محالی اور زیادہ رقم علی ہو۔ لطف یہ ہو گرا ہم تو اس محالی اور زیادہ رقم علی ہو۔ لطف یہ ہو گرا ہم تو اس کو اس کا دی تو اس کو تا ہم تا ہو گرا ہم تا ہم تو اس کو اس کا دی تو اس کو تا ہم تو اس کو تا ہم تا ہم

رُوس کے آبک مشہور میشت وال نے روسی اخبار «ازوسیتا» میر

كه چاندكى دومري طرف كى سطح زياد دچي بواور يباثر زياده بي احداس ليه يد مسلدا ذبنش کے نقطہ نغرسے بہت مل جستیے ، ایخوں نے لکھا ہوکہ اس سے میک كى بتدادر تقلك متعلق نطوي مي إنتخاب كياج سكتاب وج زمين اورنظام تمی کی ابتدا کاستنارمل کرنے کے لیے اہم ہواب میسیّت وافول کے سَاشنے كام يې كد كاندكى دومرى مت كاتفوسىلى نقشة تياركين -ينقشكانده ك كامناتى شسادول كسليمبت مفيد بوكاروس كربن سياركاني سشيات کے ذریعہ کیا ندکی تصورکٹی نے سُائیس کے سُامنے ہماری زمین کے قدرتی آلیج سَاد کی وسمت پیش کردی جے انسان نے اب تک نہیں دکھیا ہو۔تعویرول میں چا ک سطح کا ایک وہ چعتہ نغرآ تا ہوج آنکعوںسے اوجبل ہوا درتھوڑا سَاحتہ وہ ج چ*ں ک*ے متعلق انسان کومعلومات ہیں ۔اس ملاقے کی تعد*یرکیٹی کی ب*روائسک<sup>ننگاف</sup> كوموقع المكريجاندى ووسرى طف كى جيزول كوميس سايس وال بهلى ارواند ككى چيزدل ك اصل تسكل كا خاص طور يرجنو بى سىندى شكل كاتعين كي جس كاكانى برابعته كاندى دوسرى ون الصويرون سے بتر ملتا بى كە كاند ک دوس سست بس نیاده تباری ملاتد بوداس کے ساتھ اُد مرنظر آنے والی سمت كم مقلط يس ببت كم مندرين - فارداك مندرصاف نظرائي ين ج جوبي اصاستوائي علاقيس واقع بس-مبولاسمند كجنوب مشرقيس دو براركلوميركا ايك سلسلة كوه يرد يخط استواكوع وركباتا بواورجنوبي ملاق تك جاما بو - تها السع رُر ع بهت برا علا قد بوس بن عك الله الناك علايت تياه دماعی مربض

پیس کشفاخانوں کے چیف ٹرکیل آفیسر نے و داغی موت کے عالی فیٹرنسٹن کے نائب صدری ہیں ہدیات واضح کردی ہوکہ دنیا میں بیتنے نوگ حلی کا چیشہ کرتے ہیں اورخاص طور پر ٹانوی جامغوں کو پڑھلتے ہیں وہ زیادہ تردیا تی اورائسکتابی بیماریوں سے شکار ہوجائے ہیں جی نانچہ تحال ہی ہیں جائزہ لیا گیا تو دائعی اورائسکتابی اورائس کا تناسب حسب ذیل لیا گیا ہ

مدرسین هم فی مند، رابب (مردد مورت) ۲م فی صد، وکال اور کمری تورد ۱۳۹ فی صد، دانتول کے ڈاکٹر ۳۰ فی صد، کسان ۱۹ فی صد، ڈاکٹر ۱۵ فی صَد، بیلوں کے مستری ۱۹ فی صَد۔

ای ذیل میں پروفیسر ڈیلور کا بیان ہوکہ دنیا کے وَانشودوں کی مِحت مَام طور پرخواب ہوتی ہوکیو کمہ وہ مِحست کے بنیادی اصولوں پرعل نہیں کرتے،

ادر صرف یمی نہیں کہ وہ عسبی المزاج ہوجاتے ہیں بلکہ بیٹے بیٹے کام کرنے کا مات پر حالت ہے اور دوران خوان کے امراض مجی لگ جاتے ہے اور دوران خوان کے امراض مجی لگ جاتے ہے اور عرجے مول کی اصلاح

مَّ مَکُومِن نُوعِمِ عِمُول کے کمیشنول کا اصل کام یہ بوکر بچیّ کی طرف. خفلت کورد کا جلت روس کی سِلِک نظیموں کوان کمیشنوں میں جستہ لینے کام سے گا۔

یکیشن ان کچّ کواپی بگرانی میں لینتے ہیں جواسکول چیڈر دیتے ہیر کبیں کام نہیں کہتے۔ دہ انھیں کام دالستے ہیں تعلیم اطاروں ' اورڈنگ کوا بالک گھرول وفیرو میں کیسیتے ہیں۔ یکسٹن بچرّں کی تربیت اورتعلیم میں والدیر مدمی کرتے میں۔

کیشوں کو اختیار حال م کر کچ ل کے کام کے حالات کے معلق جفا بخے ہوئے ہیں اس کے متعلق بددگھیں کہ کا رضا وں یں ان پرعل کیا جارہ؛ نہیں ۔ وہ انھیں صورے چری دلاتے اور ان کے لیے مناسب حالات پر کرتے ہیں کمیشنوں کو اختیار حاصل م کرتے ہیں کہ مقدموں کے مقدموں کا فیصد کریں جن میں چو م کے جا کے جا کے متال جو محرول کو مزادے سکتے ہیں کہ وہ معانی ما گئیں یا انھیں کی کھی اصلاحی یا م احسال ح کے اوالے میں واض بھے فیری ورکوسکتے ہیں۔

ان کمیشنون کویت می حاصل مرکدان بڑی عرکے لوگوں کو می مرد دیں جونوع لوگوں کے جوائم کے لیے فضا پرکدا کرتے ہیں یا کم عمر بچوں کو موم کر۔ پراکساتے ہیں یا تصییب سائ وشن مرکز مہول میں شامل کرتے ہیں۔

ده ال اوگول کو نبیه کرسکته پس ان سکه سابخی مزدورول کی عاد پس مقدم بیج سکته بیس - اگرکوی نقصان جوابی تواسعه پیرا کراسکته پس دوسوروبل دردسی سکت، تک جران کرسکته بین -

> ہمدر دم طب دواخا نوں مطیوں معالجوں اور گھروں کے لیے ایک نہایت کا رآمد کتاب ہے همب رمز دواخانہ کرا کی

#### د بغیره ادادیکه مغود

تسیزشس و قرمردان حق کے لیے ایک کمیل ہوکررہ گیا۔ آج سَائیس کے درلیے جن حقائن کا انکشاف ہورہ ہی وہ ان مابعد الحبیعاتی فتوحات کے سَامنے بالیکی سے اطفال سے زیادہ اجمیت نہیں رکھتے جو اس کی تبدیس اور عقل کی درماندگ سے پاک اور شیطان دفع سی کہ آلودگی سے منز ہم الم و حکمت کے دریعے انسانیت نے حاصل کیں۔ اب اہل سَائین اور الی فلسفہ دونوں کا اِس امری انتخابی کو کی عقل اصحاب سے صرف طاہر کا اور اک کیا جاسکتا ہی۔ ماہیت اشبال ورکئے موجدات کی ان کی رسائی نہیں۔ بے لوث اور است ورئے علم مرف وی ہی ہوسکتا ہی۔

خیرسے الب مغرب ندسیّا عیسائی پس اوران کوملم ربّانی اسی مجدد سالم به جس کو ده دنیا کا تاریک دَور کهته نهیس شرمات اوراس مجدکوردشی کا عهد کهته بیس جخود عیسائیت کا و تعبارسے بلاخون تردید شیطانی دَورِدِ-

حید قدی کونواه کمشاہی مجھٹلایا جائے لیکن حقیقت اپن جگر رہتی ہو۔ الکر رہے کا لینے کے بعد مج پیچی قت اپنی جگر پرحقیقت ہوکہ وہ اہل حوب ہی ہے، جمنوں نے مردہ طوم کوزندہ کیا ۔ جو کچہ فلط تھا اس کو شمتر دکیا اور میچے کو تبول کسکے مزید ترقی دی۔ اگر اس عرب علوم میں اعتدال، وسیع النظری جو میت فکراور حق بسندی کو کام میں الکر تنقیدہ منینے اور تجربے و مشاہد ہے کے جواخ دوشن مرکب ورائی اور می کورائی دوشن مرکب ورائی اور میں کوروشت وجہا است کے خادسے ہاتھ کھیے کے کھینے کر ماہر نہ الملتے تو

ان کی آگھیں کہی حقیقت کے آفتاب کی ضیاسے منور نہویں اور مغرب کے نام نہاد روشن خیالوں کور ول کمی نصیب نہوتا کہ وہ اپنی لگڑی نرتی ، کانی تحقیق اور نی تبذیب نشی میں لیے اسا تذہ اور آبائے ملم وفن کی شان میں ہی طرح برزہ مرائی کرتے علم و نہرکا یہ لچوا کمیں بزرگوں کا لگایا ہوا ہوس کے کہا کھا کہ یہ لوگ اور سے ہیں -

مغرب بو یامشرق شیخ ارتیس بوعلی تبینای علی شان سے کون واقعن نہیں ہو۔ اس گی کتاب القانون مصدیوں تک یورپ کی یونیور شیول ہیں بر القانون مصدیوں تک یورپ کی یونیور شیول ہیں کی انجیل کے طور پر پڑھا گی گئی۔ علی دنیا کے ہی درخشدہ سارے کے لیے تدلی ایک ایٹرین کا مصنف تکمتا ہو ایک اور دنیا کوشیطانی فریب ہیں مبتلا کر دیا۔ آبویس مصنف یہ کہ کا بیاول شنا اکر کا اور دنیا کوشیطانی فریب ہیں مبتلا کر دیا۔ آبویس اوراس کے ساتھ کیا لینوس کے طحوار بدتیزی کور تر رعام ندیا آتس کر کے گونیا کو اس فریب سے نجات والا گی ۔ کیا ندی طرف مفی کرکے گید الول کے محدیکے سے اس فریب سے نجات والا گی ۔ کیا ندی طرف مفی کرکے گید الول کے محدیکے سے کیا ندی مدتب میں مصنف نے حکمات اسلام کیا ماخذی ایم تا ہے نامی کی اتوں کا ماخذی ایم تا ہے نامی اس اس کا ماخذی ایم تا ہے تا ہ

جن دویمن سکوائے مشرق کا ذکراس کتاب پس ہو ان پس کوئی اپی بات نہیس کمی گئی ہوجس پرسنجیدگی سے تلم اٹھا یا جاسکے کوئی علی خاق رکھنے والا اِنسان اِی مِغوات پراَدنی توج مرف کرنے کا ہمی رادا دارنہیں موسکتا مسکمات اسلام کے کردادی تضحیک اور طنز و تعریض کے سوااس کتاب چس کسی علی حسکے کی طرف کوئی اشارہ نہیں کیا گیا ہو۔

جدیدنسا پیعلیمی برا کے فک کے ڈاکٹروں ، موام اور نوج ان طلباً
کولیٹ اسلاٹ کے ملی کا رناموں سے یا تو باکل بے خبرر کھاجا آب کیا کہیں گئ کے متعلق کچے بتایا ہی تجا آب تو اس می تخیف و تردیدکا پہوفالب بوتا ہو۔ یہ لوگ مغرب سے آدہ لٹریچ میں جب اس قیم کی باتیں پہیستے ہیں تور بالکل تعدر بات ہوکہ لیٹ آپ کو ننگ اُسلاف بجھنے کے بجائے لینے اسلاف کولیٹ لیے ہوئے مار بچھنے گلتے ہیں اور مغرب کا رعب ان کے دلوں پرٹری ملی طاری بوجا نا ہو۔ ایس تحریول کودیکہ کرخیال بوتا ہی جب تک کمی زبان کو درید تعلیم ہیں بیا کیاے گا اوراس بے لوتی واضلاص اور وحدیث فکر کے ساتھ جو اسلام کا خاصر شعا

بی جد طوم کو مدون نہیں کیا جائے گا ہم اپنی قوم اور آئندہ نسل کواس زہر بلابل سے محفوظ نہیں رکھ سکیں کے جومغرب مشرقی اقوام کو عوصد دراز سے بلائے بارہا ہی۔ اس زہر کے جو انزات رونا ہو چکے ہیں وہ بجائے خود حددر تبدین نظر ک میں اور آگریے زہرخوا فی اسی صورت سے جادی دہی تو ایک متاز قوم کی تینیت سے باری سی لاز افذا ہرجائے گی۔

کتاب کے سرورق پر ناشر نے معتقف کتاب کے نعارف کے ذیل میں کہا ہوکہ معتقف کتاب محصر حاضریں سَائِس پر کھنے والے متاز ترین مشاہر ہیں ۔ اور سے میں یا نیوس میں ایڈنیشن 'کے شعبتا وارت کے کن ہیں۔ یونسکو میں

بر طانوی سفاد منظے کن رہ مجلے چیں اور برلش ایسوسی ایش آف سائیس دائٹرس کے چیرین ہیں - ایسی بین الاقوامی شخصیت کے قلم سے اس قیسم کی تحریر کا تخلنا مہیں بتا تا ہو کہ مغربی اواروں کا نقطۂ نظر ہما ہے قدیم علوم وضون کے متعلق کیا ہوا ودوہ مشرق کو امجی تک کیس نقطۂ گاہ سے دیکھتے ہیں -

ہم اپنی حکومت سے یہ مطالبہ کرنے میں حق بجانب ہیں کہ المیے لؤیچر کو پاکستان میں ممنوع قرار دیا جائے جس میں سنجیدگی ومتنا نسٹ کا فقدان ہؤا وار جس میں حکملئے اسلام کے سَامَة صرکِی بِ انصافی کی گئی ہو۔

#### وق کے خلات بیجگ



دۇستول كو مت روكيځ

د تعوسیے اور آازہ ہُوا البِّان کے آزمُؤدہ دوست اور

جرائيم دق كے فلات بها مد الم بُعِكَ مدكاري ان كولين إس آلي سے روكا بهارى ندكى كا را ب على مضوحاً جبك بهارى مدا در كا كيل باكوار ما فرسوں، بهارى ندكى كا درارى تا زه بوا پر ب - اسى طرح و فوپ بها من جم كوليس فلا كي بور بهم بني تى ب جوسم م صحت اوراقوائي كيلة مؤودى بن - بيجراتيم و جي ارتى ب

ج*اریکوه:* پممسسلار**و** دوا نمانه (وقفت) انتفاد المول نقوسي

خوضی کوجر تربهاری تهذیب ی عاصل تما دفتر وقته و فتم به قاجادا بر -انگرین تعلیم واسکولول می زیاده ترفاؤنن پن که رصاح سے توضی اور بنطی می امتیاز علاحتم بهد ندگا بود مکتب کالیامی لے چوٹی کچول کوار و زبان کے حروف میچ اور خوشخل کیسندی عادت والے کے لیے انول نقوش کے نام سے ابری کا ایک سلسلہ جاری کیا ہو جس میں فاؤنٹن بین کے بجائے بیسل سے شتی کرکے بمایے خط کے حس کو قائم رکھا جا سکتا ہی خوشخلی کوختم ہور نے سے بچانے کے لیے نی الواقع یہ ایک مفید طریق ہم:

عتب الياس ريدي، في الى بنى الياس كالي، في الن كاليول كالمبا كمتب الياس ريدي، في الى بنى الياس كالي الن المراق الماس كاليول كالمبا الدمش كش من من موش دوتى كالبوت ديام -

## صحت و شاب

**TOPOPOPOPOPO** 



" بقلتے شاب عکسلسلے میں تامیخ ایران قدیم میں ایک جمیدے غریب جکایت بیان کی گئی ہو فوٹیروان کادل ایران کے زمائڈ آخریں ساسانی خاندان کا ہور با دشاہ گزرا ہو، جس کا دائرة اِقتدار صرف ایران ہی نہمیں ایرون ایران می کھیلا ہوا تھا چے بزرچہراسی عادل وفاضل حمراں کے وزیر مملکت اور دستور برمد کے جدے پر فائر تھا۔ دنیا کی کون شی فیمت کون سی دولت اور کون سی داشتہ جونوشہرواں کومیتر ند ہولیکن بری کا خوف اور موت کا بقین بادشاً ، مرح شرح اور پر عظرت در تابی کی کون خوب بار تے ہم تر تھی کوئی ہے۔ برائی کو برائی کو برائے ہم تے تھا بھی مرز جہر کو ہمیشد یا دشاہ کی ہی تاکید در تی تی کی کہ

جوعين آب بقابوده جام لاك بلا كسيس سآب بقائ ووام لاك بلا

" تومیرے آقا! مجھے بتائیے کرمی شخر آب حیات کہاں واقع ہو بیرے برکاروں نے دمآ وندا ورا نبرزک پَبارُ چھان ڈالے لیکن کہیں اس مرشیے کا کھوج نہ طا-یے گماشتے آفدہائی بھان اور مازندر لان کے گھٹے تاریک جنگلول میں گھس گئے کیکن کیری جگہ گوہر مُراد ہاتھ نہ لگا- اب میرے آقا ایس سینکڑوں منزلیس طے کرکے آپ بہت میں آیاا در لینے خلاوند و شہریا رئوشیوان وا دگر کا پیام لایا ہوں کہ آپ جھے "چشمۃ آب حیات "کا پتہ تبلادی تاکم اس سے فیض سے وہ جا وداں زندگی اور دائی خباب حاصل کرنے ؟

شك البشليم: زندگى باديدا ورشباب دُوام بنهين إس ننا پذير دُنيايى دُوام كى كونميس نهي بوسكتا ايهال تك كدم مح كم بي قدرت في لين كى امرار دُمون كے بند دروازے اور فطر تنظ لين فيوض دبر كات مے منى جا سے واكرديتے ہيں -

بم بسر دهبدهو: تومِرَم طرت سيكس انعام كى توقع كرسكتے بيں ؟

مُعكدالسليم ، صرف دوجيزول كى امراض مع مفوظ طبى زندگى اور انحطاط سے بيگان قدر تى سناب -

كيعن خريجه عن (مرسليم كرك ميراء أقاف صح فراليا- نختم موف والى زندكى بجلت خودايك عذات مو-

شے کا ہندگیعر: بینےک عٰذٰب ہواود فعرت نے چٹرتہ کپ حیات ٰصرف اِس لیے بھیا کیا ہوکہ ہم اس کے ذریع اپنی طبعی زندگی اور قدرتی شباب کواس وقت یک برقراد کھیں جب تک کے فعارتِ از لی کامقصد یہیں اس دنیا سے بازگشت کا حکم ندرے ہے۔

يْدهر پزدچه هز: توده متوثم: شباب اودمنبع حيات كون سَا بي چزندگى كه آخى ليح تك زندگى كوشباب اورشباكي قوت سے پيولوپر ركھتا ہؤ ميرے آقا! ئے كالهندلميص: قدات كائپيدا كيا ہوا تنديست نون كا چثم ج تحادى دگ درك بي موجزك بي بي دوج ثمرً آب بقا جس سے زندگي پُرشباب اورشاب پُربها دم قابى-

کلیدودمندی شہرة آفاق کاستان اولا اوارسیلی کے دیباچیں اِس تصفے کوٹری نصاحت والماغت بیان کیا گیلہے۔ مزاغالت فرلمنے ہیں ۔ بورس دیکسے نشالہ کادکراکہ ا

دلئے دابشیل او کیم بزدیم کار مکالدا نسانوی اہمیت رکھتا ہویا تاریخی برکال واقعدیہ ککہ ہندشان کے اس پردانا درلئے دابشیم ، نے ایران کے پیم فرذان دبنرچ پر ، سے بقائے حیات اور دوام شباب کے سلسلے میں انسانی عموق واصحاب میں دوٹر نے والے جس سرٹھ پر خون کی اہمیت کا ذکر کیا ، اس سے دلمتِ قدیم مشکری نرطمیت جدید ا

ندگی که مل کودجودی الان کیدول (۱۹۵۳ ۱۹۸۳) برج تجرات کیدگان سے بتب چاک بید کی کیمل کودجودی الن غذائی عادتول میں بعد بی کرکے اپنی عربی غرمعولی اضافہ کر لیتے ہیں۔ امریکا کی مشہود شکا کو لائیکوشی کے بروفیسر تجا بلڈ (۱۳۵۳ ۱۳۵۰ ) نے بنے تجرابت سے ثابت کردیا ہوکہ زندگی اون جانی کوغیر محدود عرصے مک برقرار کھا جاسکتا ہوجون سائینسوان وائزین (۱۳۵۳ ۱۳۵۳ ) کی تحقیق یہ بوکہ ایک نطیع والاجر تو مدبر و توزا (۱۳۵۳ ۱۳۵۳ کی مشہور سائیس کی مشہور سے ۱۳۵۳ اور مادی اور مداون زندہ دکھ کردکھا دیا۔ امادہ شبا کے سیسلے میں مرابی بروفیسر کیسے اسلامیں اور مداون دندہ دکھ کردکھا دیا۔ امادہ شبا کے سیسلے میں اور مداون دندہ دکھ کردکھا دیا۔ امادہ شبا کے سیسلے میں اور مداون دندہ دکھ کردکھا دیا۔ امادہ شبا کے سیسلے میں اور مداون دندہ دکھ کردکھا دیا۔ امادہ شبا کے سیسلے میں اور مداون دندہ دکھ کردکھا دیا۔ امادہ شبا کے سیسلے میں اور مداون دندہ دکھ کردکھا دیا۔ امادہ شبا کے سیسلے میں اور مداون دندہ دکھ کردکھا دیا۔ امادہ شبا کے سیسلے میں اور مداون دندہ دکھ کردکھا دیا۔ امادہ شبا کے سیسلے میں اور مداون دندہ دکھ کردکھا دیا۔ امادہ شبا کے سیسلے میں اور مداون دندہ کی کھیں کے سیسلے میں اور مداون دندہ دکھ کردکھا دیا۔ امادہ شبا کے سیسلے میں اور مداون دندہ کردکھا دیا۔ امادہ شبا کے سیسلے میں اور مداون دندہ کی کھیں کی سیسلے میں اور مداون دندہ کی کھیں کی کھیں کردکھا دیا۔ امادہ شبا کے سیسلے میں کو سیسلے میں کہ کھیں کہ کھیں کہ کھی کی مشہورت کی کھیں کی سیسلے میں کہ کھیں کے دیو کہ کہ کھیلے دیا کہ کو دیو کر کھیں کے دور کھیں کے دور کھیں کے دور کھیں کے دور کی کھیں کے دور کھیں کے دور کھیں کے دور کھیں کے دور کے دور کی کھیں کے دور کی کھیں کے دور کی کھیں کے دور کے دور

سی رطوبت جم کی پرویش کرتی می و کزیا ہو۔ اس کی کمی تمام جم پراٹڑا علا فوق الکلیئہ ، اس کا نقعان لی



گلائملان ( GLIANTE ) کی دنیات اوركيمياوى تجربات سه يته حلاكتن بروس ( عصرور على الكرمت تواس كى عربىيشدوسى ترجى تحويدك حيات وشاب كيمشي تعاكدحيات وشبابكامييتمدخود کے وظالعن عمل میں اورون کے كيموطيعي عمرقدرتى شياب حال كى ضرورت نهبس بلكه عدة فقالكيه ك*ىمازكاسىپ*ر. يەكون نېسىم<sup>ىنتا</sup> سيتي اورد ائىشاب\_\_\_ بكاه برق نهس جبره أفت ابنهس جس آدی کودیکیینی تا۔ موسکتار حس کے فدود تربیت ہا جود فدود کے وظالفت حسب عُدُهُ تَخَامِيرَهِ: دماغ مِن واقع بي فله ورفيمة : دماغ ادرسركي ترت ہوتی ہے۔

کومشست اور حضلات کومضمل کردیّا ہو۔ خصیبہ ، خصیبۃ الرحم ؛ جنسی تو توں سے تعلق رکھتے ہیں ۔ جہاں تک درازی عمرکا تعلق ہُوال میں ستبےاہم وہ دردوں اورازی رطوبت ہوجوانثییین سے علق ہو۔ قوت مرّدانگی ممّداند صفات 'ڈارھی موجین ہجاتے

دردن افزازی عدد کے متعلق ان تحقیقات نے شباب مردی اور جمعا پے کے اسباب پر ایک نی رکھنی ڈالی اصان کی وشنی میں تعاری عمر کا صفح لحالا

اعادة شباب آسان بوگيا-

## برسایا کیاہے؟

شباب اوربی بهای زندگی دوایس مزلی بین بن سے تقریبابرایک کوگرزا پرتای گراس کے باوجد آپکی سے شباب یا پری کے منی دریافت فرآ توآپ کو معلوم برنگاکدان دولول الفاظ کے معنی اس کے دمن میں صاف نہیں ہیں اور تقریباً برخس جدبات شہوائی کے دجد کو شباب اوران کے نقدان کوپڑ کے نام سے یا دکرتا ، کیا بھرورہ میں تبتیب سال کی عرک جوانی اوراس کے بعد کی عرکورٹر ما ہے سے تبدیر کرتا ہو۔

حقیقت پر کو ہرانسان کے قوئی کے لحاطے ایک خاص مّدت تک اس کے اند کچہ لیے فغدالت اور سمّیات جمع ہمستے ہے ہیں جنسی جم خاج نہیں ۔ اور جب رہتمیات ٔ وفضلات ایک خاص مقدار میں جمع جوجاتے ہیں توجم کے کاموں میں کا درج ہوئے گلتے ہیں۔

جسم کے برصفے میں یہ ماقد حجع بوکرتمام احضایں ایک عمی کنی اور اکو ایک پیدا کرفیتے میں جوانی کی تیزی اور سی مفتود جوجاتی ہوجہانی نظام خواب جوجانا ہو۔ مدووان خون مجھ جوتا ہوئد کھانا ہمنم ہوتا ہوا ورزجیم کے مختلف فدولکی وطوبتیں متوازن اور مجھ تعداد میں خون سے ملتی ہیں۔ شریا اولی ا دلیا دول پرچنا جمع ہوکوان کی کیک ختم کردیتا ہو۔ اوراس ابتری کی بنار پرجیم میں فاسد ما تصاور مجی زیادہ مقدادیں جمع جوسف شریع ہوجاتے ہیں۔ یہاں تک ایک ایسا وقت آجاتا ہے کرجیم کی معمولی سے عمولی مرض کا حمامی برواشت نہیں کرسکتا اوکری مرض کے علے کی تاب مذاکروائی ملک عدم ہوجاتا ہو۔

## برمعالي كاعلاج اور مغسربي تخقيقات

۱۸۹۹ میں براوک سی کارڈ ( ۱۳۵۳ ساس ) نے اپی جسانی کروری کے دجد پر فور کیا تواسے معلوم ہواکداس کے جسم میں سوائے انٹین کے اور کوئی جم کرور نہیں ہے۔ چناں چاس نے اس کا جو برتیا دکرکے اپنے جِسم میں پچکاری کے ذریعے داخل کیا۔ جو ہزانشین کے ہتعال سے اس کی صحت اور قوت میں جرت انگیاصلاح ہوا اور تب ہی سے بدنی دریافت سَائِنسدانوں کی تحقیقات کا مرکز بن گئی ۔

اسق م کے بخوات اگرچ ۔ ، ، ، اء اور م ۱ ، ۱ ، میں ڈاکٹر ہنڑنے گئے اور داکٹر این تحوالات دی جے کے گوانسان پرخاط خواہ کا میاب بجر بے اِس صدی کے پہلے ہے کے ۔ ان میں سہبے اہم بجربات کا کٹر اسٹنا کناخ اور داکٹر وارونا ف کے بین ۔ داکٹر اسٹنا کناخ ( سے ۱۹۲۰ء میں دریا فت کیا کہ گروہ نکی جس کے است منی نائزہ میں بہنچی ہو، کا ٹر داکٹر وارونا ف روس کے مسلولات ( سے ۱۹۲۰ء میں دریا فت کیا کہ گروٹر سے انسان کے حسیلا اور اس میں بہنچی ہو، کا ٹر داکٹر وارونا ف روس کے اور ناف ( سے ۱۹۲۰ء میں انسان کے حسیلا اور دوس کے اور نام کے اور نام کے اور نام کے مسلول کر اور نام کے اور دوس کے اور نام کے اور نام کے اور نام کا اور دوس کے داکٹر وال مشال ڈاکٹر اسٹرف الحق مساور ہے اس میں کہ اور دوس کے داکٹر وال مشال ڈاکٹر اسٹرف الحق مساور ہے ہیں اور دوس کے دوس کے داکٹر وال مشال ڈاکٹر اسٹرف الحق مساور ہے ہی ان میں کہ ہے ہیں ۔

داکو وادناف کیمل تعلیم شهرت بهت نیاده ده می بیم بان تک که اندود کیسٹ سروپ چندی مکم چندنے دولا که بیفیس دیکر واوتاف کو مبدستا ا بلایا اورا پنا اجد ما جدکا کرٹش کویا، گرفیق صفر رہا ۔ اگرچ واکو وادوناف کاعلیہ تقلیم میں جگہ کامیاب میں رہا گرواکٹر صاحب کو حوداس چیز کا احراف ہوئی بہا علیہ تقلیم کودوازی عرصے کوی تعلق نہیں اور بھوا حادیہ شیاب سے متعلق می وہ کہتے ہیں کہ حمل کچھ عوصے بعد لینے جسم میں تدریجی قرت بھتی اور جوانی حبیبا ولولد وج محسوس کرن اگمتنا ہی گوید بائیں موصد دواز تک قائم نہیں رہ سکتیں، تاہم کچھ متت کے لیے عمول جوان نا مزود جوجا تا ہوا واد جب بدا ترات زائل ہونے شروع ہوتے ہیں آ اس قدر جلد ذائل ہوتے ہیں کہ راحا ہے کا وو سرا اور آخری حل سنبھ النا سخت شکل جا ہے۔ برمايي سياياني جنكا أغاز

"علوم خربی کا مشرقی طبی کساتی را مشراک علی کم ازگم میرے خیال میں وہ چیز پوجس میں اعادہ شباب کے کستقبل تقبل تقیق طور پرمضر ہے۔ اوراس مستقبل کا اثر دویچا دمریفیوں پرمی دورنہ ہوگا بلکہ وہ تمام دنیائے انسان پر یکساں ہوگا " ' ڈوکٹر اسولڈ شوارز

اس دودان میں ہمدد دواخا ندی مجلس تجربات زحرف مغرب کی ان تحقیقات کونہایت دلاتیپ سے دیکمدری تمق، ابکی ورشنی اطباکی تحقیق اورمغربی جنگ نج سَاحِف کھ کرا عادہ شبا ہے طریقوں اور وسَائل کے سُعَلَق خوکی تحقیقات کا بیٹویس معروف کمتی ۔

ڽيخيق مشرق كخاص تهدّن الزنمعا شرت اورموسى اثرات كم پش نظري كمى آجواس وقت جبكه مغرب كم تحقيفات مشرقي اطباك بيش نظريمتن امراا وركدًا ب بي پانچ بارخ سوا وم بزار بزار بيرياں موتى تقيس اور مجران امرا اور روّساكی عرمي خامى بسى بدى نہيں بلكہ اس زمل فيس سَامِحُد برس كا آدى جوا اتھا ۔ اس وقت اعاد هُ شباب دلائى عمرا وربميشر جان دہت كے كيا ذرائع تقع ؟

### طِتِ قديم اوريونان طريقة علاج

اگرچ اِطِبّائے قدیم کو درون افرازی خدود کا اس تفصیل سے توطم ندتھا لیکن وہ ال کے اثرات سے بھی بے خررز مخفے بچنانچ سٹیخ الرئیس کہتے ہیں کہ خد و انتیاتی گئید علاوہ مزاج ذکوری وافوٹی اور تمام ہیئیت ہیں بہت ہی مفیدا درموٹر موٹر میں "

درون افرازیات کااس قدرتفعییلی علم نه بونے کے با دج دوہ بخربات سے معلوم کر پچکے تھے کہ فلاں فلاں چیزوں کا درازی عراوراعادہ شیاب پریہ اتر ہوتا ہی تجیجاً چیزوں کا علم ہوا ، ان بیں ایک کثیر تعدا دایسی اور یک ہوجہ با کھنی عوارض کو دورکرتی ہیں اصبیا تو درون افرازی غدد سے افعال کو پیچکرتی ہیں یا پھور دون افرازی سکی کمی کو اور اگرتی ہیں -

مشرقی اطبتکے اِس طریقہ کاری طرف خوداستشا سُناخ اور دوسرے سَایِسْدانوں (جن مِی اطبن ﴿ عَمَدَمَ ﴾ طوایزی ﴿ عَمَدی ﴾ ( عمدی ) کے نام قابلِ ذکریس، کی توجّ مبذول جوگ اورانھوں نے ایسی اکمیری حیاتین تیا دکرنے کی کوششش کی جو درون افرازی رطوبتوں کی کمی کو درون خدد کی مددکے بغیر اِیماکرسکے۔

ان تمام چیزوں کوسَائے رکھ کرہرددی مجل بجریات نے سَالہا سَال کے بجریات کے بعد مامِ اللح کے پرلنے نئے میں نئی طرید معاشرت اور جدیدتحقینفات کی ب کچھ اہم تبدیلیاں کیں - ہمدد دکا ماراتلم اعضلتے جانی کے اذکا ردنتہ جستوں کی دوبارہ تجدید کرتا ہو۔ دل، دماغ ، مجکود معدہ اور بینائی کو قوت ویٹا ہے، بی بیرونی محلوں سے بچاؤ کے لیے قوتِ ما ہفت بنیدا کرتا ہو قوتِ باہ اور اس سے تسعلقہ تولیدہ تماسل کے احصنا کی تجدید واصلاح کرتا ہو۔

مااللح دواتشه

یچزاهمی طرح دبرنیشن کرمین جاسی که بردد کاما واللم ، بازاری اراللم سے بالکل مختلف چنوی نقید لین نسخ ا دراجزاک محاط سے اور دخواتی تیاری می ماراللم سے ملتا ہی۔ یہ ایک جرب نسخ سے دجس میں اہم تبدیلیاں کی کئی ہیں ، بنتا بواور اس کی تیاری کا بھی ایک خاص طریق تیاری کو اتن ہی امید دور مشیری سے تیار کیا جا ابراود اس مے طریق تیاری کو اتن ہی اہمیت دی جاتی ہو جنی کہ اس کے نسخہ کو۔ مددكا ماء اللحص لنغ اورس طريق سيتياركيا جاما ووه صرف بمدرد كيد محفوص يو-

كى چىز كى پىكىنى كەسلىپى دەت سىلىپى بېركسونى بولىدد دوسوسال كەبخىيات كەبىدىد چىزدىقىيقىي كوپنى كى بوكددۇنى عرب اللىم كەاستىمال كاكمهوا ترپت بى دەلوگ جوجاد دور مىں باقامدە مادللىم كااستىمال كرتے بى دە طويل عمر لمەتىيى اودان كاشەب عومدداز تىگ قائم دېتا بى

مغرب كے تيارشرہ ہادمون اور مالالحم كاف رق

اعادة مشباب پرمغری تحقیق اوراس کے نتائج پرایک مختصر ساتبعدہ کیا ہو۔ اس کے پڑھنے سے معلیم ہوگیا ہوگا کہ اسٹ انتاخ اور واروناف کے حمل ہجگا اعادة شباب کے بلیم کی اورافادی حیثیت سے بیکار ثابت ہوئے ہیں لیکن لمبی حلقوں کی طرف سے بچھا جاسکتا ہوکہ آخرامشٹا مُناخ اوران کے ساتھی سَائیٹن ال ہلے اورنا کڈک وفیرہ کی تحقیقات کے بعد جمہاد مون دون افرازی رطوبتوں کے بواکر نے کے لیے کیپ سول اوران کی صورت میں تیار کیے گئے ہیں ان میں اور مہدرا مالیم العم میں کیا فرق ہو؟ اورکیوں ہدر دکے ما دِاللح کو ان یا رمونز رہزیج دی جائے ؟

دراصل بدر دمے مام اللح اوران بارموز میں زمین آسمان کا فرق ہو-

۷- ادونزکااستعال صف کی طبیب کی زیرنگرانی کیا جاسکتا ہوا وطبیب کی مُقرّر کردہ خولاکوں سے کی یا زیادتی یا تو بارمونزکے افزات بیکارکردے کی یا آخیس نقسان ا کردے گی۔ ان کااستعال طبیب کی مقرر کرہ ترت کے بعد نہیں کیا جاسکتا۔ عام خالات میں اور استعال کرنے کے لیے ذکری طبیب مشولے کی ضرورت اور دستے اور دستے طبیب خوراکیں مقرد کرانے کی۔ اس کی تحویری مہرت زیادتی خوراک سے کسی نقصان کا اِحتمال نہیں اور اسے سابعہ کی استعمال کیا جا سکتا ہی۔ بلک عرف کا آخراک سے کسی نقصان کا اِحتمال نہیں اور اسے سابعہ کی استعمال کیا جا سکتا ہی۔ بلک عرف کا انتظام تعمال میں اور استعمال کیا تعمال میں استعمال کیا تعمال کیا تعمال میں مقرب کے معالم میں اور استعمال کیا تعمال کیا ت

م موزن ملاکر سیور دافراللح گرمیول میں نمی بلاخطراستهال موسکتا ہو۔ معرب سازمر میں مرسم مات ایس کر زار سازمرنز امیز اثرات کے قریبہ جو رامز

م**ع – ہما سے حکرے موسی تغیرات کی بناپریہ پارمونزلین**ے اثرات کھوٹریتے ہیں اورحموالان کے استعمال سے کوئی فا مَدہنہیں ہونا۔ ہمدارحا<sup>لو</sup> اللحم کمک میں اور کمکی ج سے بنایاجا تا ہجا ہوریہاں کے موسی اثرات سے بیخواب نہیں ہوتا -

مم - التعاموزكا بعداكدس تعييا سويه إاسس والدين آتابوا دربدد ما واللحمى أيك بول صرف جند ركيب

۵- اودستی بڑی ہات یکدان ہارمونزکے فائدہ مندائرات امجی کریفنی چیزنہیں۔ چتانچ امجی کچہ دن ہوئے برطانوی پادیمنٹ بس ہس طریق علاج کی سخت مخافت ہوچکی بولیکن بھدد دا مُراہلے دوسوسال سے سخت امتحانات کے بعدا مادہَ شباب کے لیے نہایت کامیاب چیز تا بت ہواہی۔

#### صنف نازک اور اعادة سباب

مدیکہ انیشیں اور بی تھے خصیت ین الاحم کے اختلات ساخت کی دجسے واروناف اور اشٹا سُناخ کے عمِل حِزامی بورتوں پر کا میابی کے ساتھ نہیں کیے جاسکتے کیونکہ تم تم تی تقات کرنے لیے حضرات مردمی تھے۔ اس لیے بمی شاید صنف نا دُک کے شیاب پرکس نے بخربرز کیا اور وا روناف اشٹائناخ اور جاود سکی وفیرہ کی تحقیقات ہیں موجد نہیں لیکن ، مرکد ما اِماللے بحورتوں کے لیے ہے۔ عیستین الرحم اور دحم پرمیشین غدهٔ نخا میدنهایت بی گرا اثر رکه تنابی ا ورسور د مار اللح اس غده کے فیعل کوچی کرتا بواوراس کی رطوبت کی کی کی لیا کھے۔ \*\*\* ریر رتول كوتمى وان كرتاب.

پینین غدہ نخامیدا پی رطوبتوں کے وربع حیات منبی کوکنٹرول کرتاہی ابتدائے مشباب میں ایام کی آمدا ور بڑھ لیا میں ان کارک جانا اسی کا وہو بمدد كالمياللم س بركم الزركمتابو- خصينة الرحب بريما اللح كا الز

بمدد كے مام اللح كے استعمال كے بعد حصية الرحم ميں دوبارہ ئى روح برجاتى ہو۔ ان ميں سے دوبارہ رطوبتين كلى شروع برحاتى بين اور زور مى عورمين لفنجواني اكتلك ككتى

دمی کی تجدید بى-دىولن افزانى نظام عگروغره كوقوست وتيا بي يدواصلاح كرتابي ولطف اثثما سكيرايني درسبسساہم بیکاپن ع كے نعل كوجارا ہم لىخواشش،٧) نعوظ کے فوراً بعدیم حالت ران میں سے کسی عقبے ن ہوجائے گی۔

نے، یہ یا ڈلانا ضروری

يرسيحنس كحناوس

مغدة مبيثين نخاميسَه

بت قوت مردمی کے لیے

در کلاه گرده بس ان

يرآدى نامرد بوسكتاكم

بمدردكايار اللحرمام حبماني كالت ك اصلاح وتجديدكرنا بودل ، قرب باه اور توليدو تناسل كے قوت مردی سے مرادیہ کرکہ انسان شركب حيات كويمي اتنامي لطعت نسل كوجلاسكے -

حِعتون مِن تقيم كياجا سكتا بى:-عضوی سختی (س) انزال اور

یں نقص ہوتواس کی وجسے قبل اس ك كدنيان في بوكد توت مردمي كا انحصّاران ديد ( 🕬 ) كماما تا يحدال ي -5. (APTENIOR PITUITARY) نہایت ضروری ہو۔اس کے بعد میں سے کسی ایک کے ما تیں نیل ماواللحمان ضعنعل برنهايت



بحادران میننی دم میگونک کوانسان کودوباره جوان بنادیتا ہے۔

الدكيماكيا بوكريها بي من نهي بلكرجواني من مجي بهت سے لوگ جاع سے بوالطف نهيں اٹھاسكة اوران پراس نيعل كے بعد وته كيين المديوش رتى جواس نعل كے بعد مونى كيا ہے۔ ان يس بے رغبتى كى وجسے يا قوجل كى ميچے خواہش بى نہيں بىدا بوتى اور اگرخواہش بدا بوتى بوقوليوا ب جومة اور اكر نوط مي جركها تا بولوا نزال جلدي جوجامات اوركيفيت سكون يديونهي جوتى-

ش اورخوابش کے بعد نعوظ مین صور تول میں موسکتا ہو: (۱) نفیاتی میتیات ( عصصت در اور کور ( عصصت ) یا رس)

سو - اعصاب ک مکوی تو یک و کی تعلق ک

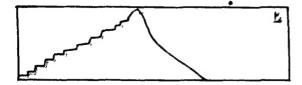
اگرمباشرت کے بعدلڈت ند ہوتو یقینا طبیعت مکدموجاتی ہوجس کا یقینی نیچہ یہ ہوگیا کہ بدرختی پیدا ہوگی اورنفسیاتی مہتےات کاکوئی اثر نہوگا۔ اُگر جام چھت خواب ہواددکرور ہوتو مجرخود بخو میں نوظور ہوگا۔ ذکا وت میں یا خارجی اثرات کی بنا پراگرامصاب کی معکوسی حرکات نعوظ بکیدا ہمی کردیں تو وہ ناقی ہوتا ہو غوض کہ جب تک انسانی جسم کی مکل شیبزی میم کام نہ کررہی ہؤرنو خوابوتا ہؤر خواہش صحیح بکیا ہوتی ہواور زجاع کامیمے معلف آتا ہو۔

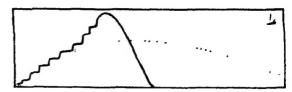
### زندگی ایک مشتقل عذاب ہی

کیاآپ نےکبی اس چیزپرغورکیاکدمبض لوگول کی زندگی ایک ستقل عذاب کیول بن جاتی ہی؟ ان کی گھرلیوزندگی جوجنّت کانمور ہونا چاہیے کیول جہتم بن حاتی ہی؟

کم دیش برخص یا توسرعت کا مریض ہوتا ہوئیا گزتِ جاع وغرہ کی دج سے بعوجا تا ہوا دراس کے نتائج بہت نطرناک ہوتے ہن کیونکہ ٹریک حیات طبی لاّت سے محردم رہتی ہو مرد توجلدی سے نعی ختم کرلیتا ہوا در مورت ساری رات کرب دیا جہنی ادراعتسابی عذاب میں گزاردتی ہو۔ مورت کی یہ بہ جہنی زندگی کے ہرشے میں جیلئے نکتی ہو۔ اس کی صحت خزاب ہوجاتی ہو، اعصاب کردم ہوجاتے ہیں۔ مزاج پڑپڑا ہوجاتا ہی ادر گھر لموزندگی تباہ ہوجاتی ہی۔

جماع کے وقت عام طور پر عورت ومرد کے انزال کی کیفیت حسب دیل ہوتی ہو:۔





هد کرد کا کا عام عالم الکته شرول در در کنون کومنف به کرنے اورخون کی نابیول کا کا تھیک کھنے ہے بہت مغید ہی منعت داخ واعتساب اور جگری کروری اورخون کی کی کودور کرتا ہو اور مام جانی کروری دنے کرتا ہو۔ ہمدو کے ماڑا للم کا سالار کورس بہت زیادہ عمرتک زیدگی کو فرخانا جو اس کے ساتھ وہ سب دماغی اورجہانی طافتیں ہم بہنچا تاہے، جو عالم شباب سے وابستہ ہیں۔ قبل از وقت کہوئت، ضععت اعصاب اور دماخی کروریوں سے معنوظ رکھتا ہو۔

#### 960

## آب كى بمونهارادى ايك لائق طبيبرن كى سے استى معت برخاص توجبدد يجئے !

آپ چاہیں تواپنی ہونبارلڑ کی کو بلید بناسکتے ہیں۔ نیکن فی الوفت اس کی صحت کا خیال رکھنا خروری ہے کیونک اچی صحت پرسی اس کی آئندہ کا بیبا بی کا انحصار ہے۔ نشود نمائی عربیں مناسب غذاکے علاوہ کسی اچھے ٹائک کی خرورت بھی رہتی ہے تاکہ جسانی اور دیاعی قوی انچی طرح پرورش پاسکیں۔

> سینکارا ایسے ہی توت بخش اجرا سے بنایا موا ایک محمل اور توازن الک بے مفید ومو ترجری ہوٹیوں کے بخور کے علا وه خروری جباتین کے اضافے نے اسے ایسا جامع مرکب بنادیا ہے جس کا است تعمال ہراکک کیلئے ہرتوم ہیں بجساں مفید بلک فروری ہے۔



